

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			8:00-9:00 VINYASA Irantzu			
9:30-10:30 HATHA I Yolanda	9:30-10:30 MEDITACIÓN Gabriella	9:30-10:30 VINYASA Ashley	9:30-10:30 RESTAURATI VO Gabriella	9:30-10:30 VINYASA Ashley		
					10:00-11:00 HATHA-VINYASA Pilar	10:00-11:00 YIN YOGA Carol
				10:45-11:45 YIN YOGA Ashley	11:15-12:15 VINYASA Pilar	11:15-12:15 HATHA II Carol
	14:30-15:30 HATHA-VINYASA Irantzu					
17:15-18:15 GRAVITY Irantzu	17:00 -18:00 HATHA II Amaia F	17:45-18:45 RESTAURATI VO Gabriella				
18:30-20:00 ASHTANGA Irantzu	18:30-20:00 DHARMA III Josune		18:15 -19:15 HATHA II Gabriella	18:00-19:00 POWER Josune		
		19:00-20:00 DHARMA II Josune	19:30-20:30 VINYASA Irantzu	19:15-20:15 YIN YOGA Carol		
20:15-21:15 HATHA-VINYASA Naiara	20:15-21:15 YIN YOGA Yolanda	20:15-21:15 HATHA-VINYASA Naiara				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.arrosadia.
Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en la web de YogaOne, aquí <https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/>

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN