

LU

MA

MI

JU

VI

SA

DO

9:15 -10:15
YOGA
ALINEACIÓN

9:15-10:15
YOGA
INTEGRAL

9:15-10:30
SIVANANDA

10:30-12:00
HATHA
VINYASA

10:30-11:45
SLOW
VINYASA

11:30-12:30
YOGUILATES

11:00-12:00
YOGA
RESTAURATIVO

11:00-12:15
HATHA
VINYASA

14:15 - 15:15
YOGUILATES

14:15-15:15
HATHA
VINYASA

14:15 -15:15
SLOW
VINYASA

18:15-19:30
VINYASA

18:30 - 19:30
SLOW
VINYASA

18:15 - 19:15
YIN YOGA

18:15 - 19:15
INTRO
ASHTANGA

18:15 - 19:15
POWER
VINYASA

19:30 - 20:30
YING YANG
YOGA

19:30-20:30
HATHA
VINYASA

19:30-20:30
HATHA
VINYASA

19:15 - 20:15
YING YANG
YOGA

19:15-20:15
YOGA
TERAPEÚTICO

20:30-21:30
HATHA

20:30 - 21:30
YOGUILATES

*Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en: <https://www.yogaone.es/es/arxiduc>
 Por favor, llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo/a 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 webde YogaOne, aquí: <https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/>

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN