

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	7:15 - 8:15 HATHA VINYASA Itziar		7:15 - 8:15 SLOW VINYASA Benjamín			
9:15 - 10:15 IYENGAR I Juan		9:15 - 10:30 IYENGAR I-II Juan		9:15 - 10:15 HATHA I-II Benjamín		
	10:00 - 11:10 HATHA RAJA Yiyi		10:00 - 11:00 VINYASA Tori		10:30 - 11:30 VINYASA I-II Benjamín	10:30 - 11:30 HATHA I-II Sara/ Itziar
					11:45 - 12:45 YIN YOGA * Benjamín	11:45 - 12:45 HATHA VINYASA Sara/ Itziar
14:15 - 15:25 ASHTANGA Anna	14:15 - 15:15 VINYASA CORE Mery	14:15 - 15:15 HATHA VINYASA Mariana	14:15 - 15:15 VINYASA I-II Mariana			
		17:00 - 18:00 VINYASA FLOW Oliva		15:30 - 16:30 YIN YOGA Sara		
18:15 - 19:15 VINYASA I Mariana	18:15 - 19:15 HATHA I Yiyi	18:15 - 19:15 POWER YOGA Oliva	18:15 - 19:15 INTRO ASHTANGA Mónica	18:15 - 19:30 ALINEACIÓN Itziar		
19:25 - 20:25 HATHA II Sara	19:25 - 20:25 VINYASA I-II Tori	19:25 - 20:25 KUNDALINI Isabel	19:25 - 20:25 ROCKET YOGA Kris			
20:35 - 21:35 YIN YOGA Sara	20:35 - 21:15 MEDITACIÓN Tori	20:35 - 21:35 GRAVITY I-II Oliva	20:35 - 21:35 HATHA VINYASA Susana			

* Sesión de Yin Yoga con una parte inicial de Hatha yoga, calentamiento, movilización de columna

INTENSIDADES

INTENSIDAD ALTA

INTENSIDAD MEDIA

INTENSIDAD INICIACIÓN