

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15 - 10:15 <b>HATHA</b>	9:30-10:30 <b>IYENGAR</b>	9:30-10:30 <b>YOGA INTEGRAL</b>		9:15 - 10:15 <b>YOGUILATES</b>		
	10:30-11:30 <b>ROCKET</b>					10:30-11:30 <b>HATHA VINYASA</b>
			11:30-12:30 <b>VINYASA</b>		11:00-12:00 <b>HATHA VINYASA</b>	
14:15 - 15:15 <b>VINYASA</b>	14:15-15:15 <b>ASHTANGA</b>	14:30-15:30 <b>HATHA VINYASA</b>	14:15-15:15 <b>VINYASA FLOW</b>			
18:15 - 19:15 <b>VINYASA FLOW</b>	18:15 - 19:15 <b>YIN YOGA</b>	18:15-19:15 <b>INSPIRED IYENGAR</b>	18:15-19:15 <b>VINYASA</b>	18:00-19:00 <b>YOGA INTEGRAL</b>		
19:15 - 20:15 <b>YOGUILATES</b>	19:15-20:15 <b>HATHA VINYASA</b>	19:15-20:15 <b>ROCKET</b>	19:15 - 20:15 <b>SIVANANDA</b>	19:15-20:15 <b>YIN YOGA</b>		
20:30 - 21:30 <b>HATHA VINYASA</b>	20:15 - 21:15 <b>YOGA RESTAURATIVO</b>	20:30 - 21:30 <b>HATHA</b>				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/>.  
 Por favor llega 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.  
 Puedes 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