

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 HATHA Vero	9:30-10:30 HATHA VINYASA Emilio	9:30-10:30 HATHA Montserrat	9:30-10:30 YOGUILATES Jesús	9:30-10:30 YIN-YOGA Vero		
		11:00 - 12:00 YOGA TERAPEÚTICO Vero			10:00-11:00 HATHA Mónica	11:00 -12:00 VINYASA Mónica
14:15-15:15 INTRO ASHTANGA Lucía		14:15-15:15 YOGUILATES Jesus	14:15-15:15 VINYASA Elena			
				17:00-18:00 HATHA VINYASA Emilio		
18:15 - 19:15 HATHA VINYASA Mónica		18:15 - 19:15 VINYASA Elena	18:15 - 19:15 HATHA Ángel			
19:25-20:25 INSPIRED IYENGAR Jesús	19:25-20:25 YOGUILATES Jesús	19:25-20:25 RESTAURATIVO Monica	19:25-20:25 ASHTANGA Ángel			
20:35 - 21:35 VINYASA FLOW Elena	20:35 - 21:35 VINYASA Jesús					

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/fermincaballero

Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo(a) sin prisas. No se permite el acceso después del inicio de la clase, te esperamos en la siguiente sesión.

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

INTENSIDADES

INTENSIDAD
ALTA

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
MODERADA

INTENSIDAD
BAJA