YogaOne

HORARIO
YogaOne Miraflores
Desde Marzo 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
09:15 - 10:30 **HATHA I-II** Diana	09:15 - 10:30 **INTRO ASHTANGA** Rodrigo	09:15 - 10:30 **HATHA VINYASA** Diana B		O9:30-10:30 **YOGUILATES** Philippe		
			10:00-11:00 **YOGA TERAPÉUTICO** Diana			
						10:30-11:25 **VINYASA I-II** Philippe
11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 – 12:30 **Autopráctica**	11:30 - 12:30 **HATHA I** Rodrigo	11:30-12:30 **RESTAURATIVO** Philippe
14:15 - 15:15 **HATHA I-II** Guillermo	14:15-15:15 **VINYASA** Diana	14:15 - 15:15 **VINYASA I-II** Guillermo				
16:30 – 17:30 **Autopráctica**	16:30 – 17:30 **Autopráctica**	16:30 – 17:30 **Autopráctica**	16:30 – 17:30 **Autopráctica**			
				16:00 - 16:55 **HATHA VINYASA I** Rodrigo		
18:15 – 19:10 **VINYASA I** Rodrigo	18:15-19:10 **RESTAURATIVO** Diana	18:15 - 19:15 **HATHA VINYASA II** Guillermo	18:15 – 19:10 **YIN YOGA** Diana B	17:00 - 18:00 **ASHTANGA** Rodrigo		
19:15 -20:10 **ASHTANGA I** Rodrigo	19:15 -20:10 **VINYASA I-II** Diana B	19:15 -20:10 **VINYASA I** Rodrigo	19:15 – 20:10 **VINYASA I-II** Diana B	18:15 -19:10 **YIN YOGA** Diana		
20:15 -21:15 **YOGA RESTAURATIVO** Rodrigo	20:15 -21:15 **D-GRAVITY** Diana B	20:15 -21:15 **YIN YOGA** Diana B	20:15 – 21:10 **D-GRAVITY** Diana B			

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

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.
** Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente*

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