

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15 - 10:15 YOGUILATES Ana Maria		9:15 - 10:15 YOGA ALINEACIÓN Ana Maria		9:30 - 10:30 YOGA INTEGRAL Esther García		
	10:00 - 11:20 HATHA VINYASA Esther Rodríguez				10:00 - 11:00 HATHA VINYASA Alex / Esther Rodríguez	
			11:00 - 12:00 YOGA RESTAURATIVO Cecilia			11:00 - 12:00 VINYASA Juliana / Nisha
14:15 - 15:15 HATHA VINYASA Esther Rodríguez		14:15 - 15:15 YOGA RESTAURATIVO Cecilia	14:15 - 15:15 YOGA BARRE* Cecilia			
18:30 - 19:30 YOGA ALINEACIÓN Daniella	18:30 - 19:30 VINYASA Alex	18:15 - 19:15 INTRO AL YOGA Esther Rodríguez	18:15 - 19:15 HATHA Nisha	18:15 - 19:15 HATHA VINYASA Juliana		
19:30 - 20:30 VINYASA FLOW Daniella	19:30 - 20:30 YIN YOGA Alex	19:20 - 20:20 POWER VINYASA Esther Rodríguez	19:30 - 20:30 YIN YOGA Alex	19:15 - 20:15 YOGA BARRE* Juliana		
	20:30 - 21:30 YOGUILATES Daniella					

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

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