LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30 - 10:30 YOGA INTEGRAL Esther García		9:30 - 10:30 YOGUILATES Ana María		9:30 - 10:30 HATHA Esther García		
	11:00 - 12:00 VINYASA Esther Rodríguez	11:00 - 12:00 ALINEACIÓN Ana María	11:00 - 12:00 RESTAURATIVO Cecilia		10:00 - 11:00 HATHA Lucía / Esther Rodríguez	11:00 - 12:00 VINYASA Daniella / Nisha
	14:30 - 15:30 RESTAURATIVO Lucía		14:30 - 15:30 YOGA BARRE Cecilia			
				15:30 - 16:30 VINYASA Daniella		
18:15 - 19:15 ALINEACIÓN Daniella	18:15 - 19:15 VINYASA Lucía	18:15 - 19:15 INTRO AL YOGA Esther Rodríguez	18:15 - 19:15 HATHA Nisha	18:15 - 19:15 RESTAURATIVO Cecilia		
19:25 - 20:25 HATHA Daniella	19:25 - 20:25 YOGUILATES Lucía	19:25 - 20:25 POWER VINYASA Esther Rodríguez	19:25 - 20:25 YIN YOGA Lucía	19:25 - 20:25 YOGA BARRE Cecilia		
	20:30 - 21:30 YIN YOGA Lucía	20:30 - 21:30 VINYASA Lucía	20:30 - 21:30 YOGA BARRE Cecilia			

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

INTENSIDAD

ALTA

MEDIA

MODERADA

BAJA