# HORARIO
# YogaOne Pl Molina
# A partir del 2 de Junio

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:15 - 8:15<br>**HATHA** | | 7:15 - 8:15<br>**VINYASA** | | 7:15 - 8:15<br>**HATHA** | | |
| 9:15 – 10:15<br>**YIN YOGA**<br>M Rovira | | 9:15 – 10:15<br>**HATHA**<br>M Lecuona | 9;15 – 10:15<br>**YOGA FUERZA**<br>M Rovira | 9:15 – 10:15<br>**INTRO AL YOGA**<br>Alejandra | | |
| | | | | | 10:00 – 11:00<br>**HATHA**<br>Federica | 10:00 – 11:00<br>**VINYASA**<br>Lidia |
| | 10:30 – 11:30<br>**YOGA INTEGRAL**<br>Mari | | 10:30 – 11:30<br>**RESTAURATIVO**<br>M Rovira | | | |
| 14:15 - 15:15<br>**HATHA**<br>Alejandra | | 14:15 - 15:15<br>**YOGUILATES**<br>Mari | | | | |
| | | | | 15;15 – 16:15<br>**YOGA FUERZA**<br>Alejandra | | |
| | | 17:00 – 18:00<br>**INTRO AL YOGA**<br>Eva | 17:15 – 18:00<br>**YOGA KIDS**<br>Ale | | | |
| 18:00 – 19:00<br>**YOGUILATES**<br>Mari | 18:00 – 19:00<br>**ALINEACIÓN**<br>Juliana | 18:00 – 19:00<br>**HATHA FLOW**<br>Jacobo | 18:00 – 19:00<br>**YIN YOGA**<br>Risard | 18:00 – 19:00<br>**POWER YOGA**<br>Lidia | | |
| 19:05 – 20:05<br>**VINYASA**<br>Mari | 19:05 – 20:05<br>**VINYASA FLOW**<br>Juliana | 19:05 – 20:05<br>**ROCKET**<br>Jacobo | 19:05 – 20:05<br>**JIVAMUKTI****<br>Risard | | | |
| 20:10 – 21:10<br>**VINYASA***<br>Cristina | 20:10 – 21:10<br>**HATHA**<br>M Rovira | 20:10 – 21:10<br>**YOGUILATES**<br>Lidia | 20:10 – 21:10<br>**ALINEACIÓN**<br>Risard | | | |

*Recuerda reservar tu clase: https://reservas.yogaone.es*

**Katonah Vinyasa: sus tres principios son repetición, diseño y polaridad. Invita a relfexionar en las polaridades de izquierda y derecha, adelante y atrás, arriba y abajo, y en el centro podrás enfocarte en tu alma.*

***Inspired Jivamukti*

*Síguenos en Instagram @yogaoneplmolina Email: pl.molina@yogaone.es*

| **INTENSIDADES** | NIVEL AVANZADO | INTENSIDAD MEDIA | MULTINIVEL | INTENSIDAD BAJA |
|---|---|---|---|---|