

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 YOGA INTEGRAL Maribel	9:30-10:30 KUNDALINI Valeria	9:30-10:30 HATHA VINYASA Maribel	9:30-10:30 KUNDALINI Valeria	9:30-10:30 YOGUILATES Anna		10:30-11:30 HATHA RAJA
11:00 - 12:00 INSPIRED IYENGAR Arantza	11:00-12:00 VINYASA FLOW Esther 12:10 - 13:10 RESTAURATI VO Esther	11:00-12:00 POWER YOGA Arantza	11:00 - 12:00 INSPIRED IYENGAR Arantza	11:00 - 12:00 RESTAURATI VO Arantza	11:00-12:00 VINYASA FLOW	
			15:15-16:15 GRAVITY Esther			
	17:00-18:00 GRAVITY Puri		17:00-18:00 YOGUILATES Anna	17:00-18:00 GRAVITY Puri		
18:00-19:00 YOGUILATES Anna	18:10-19:10 INSPIRED ASHTANGA Maribel	18:10-19:10 YIN YOGA Anna	18:10-19:10 VINYASA Juan Carlos	18:10-19:10 HATHA RAJA Ruben		
19:15 - 20:15 VINYASA FLOW Jess	19:15-20:15 RESTAURATI VO Maribel	19:20-20:20 HATHA YOGA Anna	19:20-20:20 RESTAURATI VO Juan Carlos	19:15-20:30 ASHTANGA Jess		
20:30-21:30 YOGA INTEGRAL Jess	20:30-21:30 HATHA YOGA Maribel	20:30-21:30 YOGA INTEGRAL Anna				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar . Consúltalos actualizados en yogaone.es/playa-san-juan.
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 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
---------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------	-------------------