

LU

MA

MI

JU

VI

SA

DO

9:30-10:30 <b>YOGA INTEGRAL</b> Maribel	9:30-10:30 <b>KUNDALINI</b> Valeria	9:30-10:30 <b>HATHA VINYASA</b> Maribel	9:30-10:30 <b>KUNDALINI</b> Valeria	9:30-10:30 <b>YOGUILATES</b> Anna		
						10:30-11:30 <b>HATHA RAJA</b>
11:00 - 12:00 <b>INSPIRED IYENGAR</b> Arantza	11:00-12:00 <b>VINYASA FLOW</b> Esther	11:00-12:00 <b>POWER YOGA</b> Arantza	11:00 - 12:00 <b>INSPIRED IYENGAR</b> Arantza	11:00 - 12:00 <b>RESTAURATI VO</b> Arantza	11:00-12:00 <b>VINYASA FLOW</b>	
	12:10 - 13:10 <b>RESTAURATI VO</b> Esther					
			15:15-16:15 <b>GRAVITY</b> Esther			
	17:00-18:00 <b>GRAVITY</b> Puri		17:00-18:00 <b>YOGUILATES</b> Anna	17:00-18:00 <b>GRAVITY</b> Puri		
18:00-19:00 <b>YOGUILATES</b> Anna	18:10-19:10 <b>INSPIRED ASHTANGA</b> Maribel	18:10-19:10 <b>YIN YOGA</b> Anna	18:10-19:10 <b>VINYASA</b> Juan Carlos	18:10-19:10 <b>HATHA RAJA</b> Ruben		
19:15 - 20:15 <b>VINYASA FLOW</b> Jess	19:15-20:15 <b>RESTAURATI VO</b> Maribel	19:20-20:20 <b>HATHA YOGA</b> Anna	19:20-20:20 <b>RESTAURATI VO</b> Juan Carlos	19:15-20:30 <b>ASHTANGA</b> Jess		
20:30-21:30 <b>YOGA INTEGRAL</b> Jess	20:30-21:30 <b>HATHA YOGA</b> Maribel	20:30-21:30 <b>YOGA INTEGRAL</b> Anna				

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