

HORARIO YogaOne Puerta de Toledo

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 YIN YOGA Carlos	9:15-10:15 HATHA VINYASA Mafer	9:30-10:30 HATHA VINYASA Margot	9:15-10:15 HATHA I-II Elena			
				10:00-11:00 VINYASA I-II Daniel	10:30-11:30 HATHA I-II Jacobo/Carlos	
					11:30-12:30 RESTAURATIVO Jacobo/Carlos	11:00-12:00 VINYASA I-II Margot/Mafer
14:15 - 15:15	14:15 - 15:15	14:15-15:15	14:15 - 15:15			
HATHA I-II Elena	VINYASA Vanessa	HATHA I Margot	INTRO ASHTANGA Mafer			
				15:30-16:40 YIN YOGA Luis		
				17:15 - 18:10 VINYASA FLOW Luis		
18:15 - 19:10 HATHA I-II Mafer	18:15 - 19:10 HATHA I-II Margot	18:15 - 19:25 INTRO ASHTANGA Luis	18:15 - 19:10 VINYASA Elena	18:30-19:45 ROCKET Luis		
19:15 - 20:10 VINYASA I-II Mafer	19:15 - 20:10 VINYASA II Vanessa	19:30-20:25 YIN YOGA Luis	19:15 - 20:10 HATHA I Elena			
20:15 - 21:10 HATHA I-II Vanessa	20:15 - 21:10 GRAVITY Vanessa	20:30 - 21:00 MEDITACIÓN Luis	20:15 - 21:10 INTRO AL ROCKET Mafer			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en https://www.yogaone.es/es/puertadetoledo. 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 D-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