

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
10:00 - 11:00 <b>HATHA I-II</b> Belén	10:00 - 11:15 <b>YOGA ALINEACIÓN</b> Belén			10:00 - 11:15 <b>HATHA VINYASA</b> Edgardo	10:30 - 11:30 <b>VINYASA I-II</b> Laura / Susana	
		11:00 - 12:00 <b>YOGUILATES</b> Susana	11:00 - 12:00 <b>GRAVITY RESTAURATIVO</b> Susana			11:00 - 12:00 <b>HATHA I-II</b> Mirella/Patri Ch.
14:15 - 15:15 <b>VINYASA I-II</b> Susana		14:15 - 15:15 <b>HATHA VINYASA</b> Edgardo				
	17:00 - 18:00 <b>YOGA RESTAURATIVO</b> Mirella		17:00 - 18:00 <b>ASHTANGA</b> Juan Carlos	17:00 - 18:00 <b>YIN YOGA</b> Mirella		
18:15 - 19:15 <b>VINYASA FLOW</b> Alejandra	18:15 - 19:15 <b>YIN YOGA *</b> Alejandra	18:15 - 19:15 <b>HATHA I-II</b> Belén	18:15 - 19:15 <b>POWER YOGA</b> Juan Carlos	18:15 - 19:15 <b>HATHA I</b> Mirella		
19:25 - 20:25 <b>HATHA I-II</b> Patri Ch.	19:25 - 20:25 <b>HATHA VINYASA</b> Edgardo	19:25 - 20:25 <b>VINYASA II</b> Belén	19:25 - 20:25 <b>YOGA ALINEACIÓN</b> Edgardo			
20:35 - 21:35 <b>GRAVITY</b> Patricia Ch.	20:35 - 21:35 <b>VINYASA CORE</b> Alejandra	20:35 - 21:35 <b>YIN YOGA **</b> Raich				

\* Sesión de Yin Yoga con una parte inicial de Hatha yoga, calentamiento, movilización de columna

\*\* Sesión de Yin Yoga con una parte inicial dedicada a la meditación y pranayama

### INTENSIDADES

INTENSIDAD ALTA

INTENSIDAD MEDIA

INTENSIDAD INICIACIÓN