

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30 - 10:45 YOGA INTEGRAL Rocío				9:00 - 10:00 ROCKET Ana		
	11:00 - 12:00 INTRO YOGA Mauro	10:00 - 11:00 HATHA Rubén	11:00 - 12:00 YOGA ALINEACION Amorina		10:30 - 11:30 VINYASA Rubén	10:30 - 11:30 HATHA Amorina/Sol
	14:30 - 15:30 HATHA Amorina			12:00 - 13:00 INSPIRED IYENGAR Alba		
15:30 - 16:30 VINYASA Rubén		15:30 - 16:30 YOGA INTEGRAL Mauro				
17:00 - 18:00 YOGA NIÑOS/ TEENS Romina		17:00 - 18:00 YOGA NIÑOS/ TEENS Sol	17:00 - 18:00 KUNDALINI Ana			
18:15 - 19:15 KUNDALINI Romina	18:15 - 19:15 ASHTANGA José	18:15 - 19:15 YOGUILATES Sol	18:15 - 19:15 VINYASA FLOW Ana	18:15 - 19:15 RESTAURATIVO Sol		
19:25 - 20:25 VINYASA Lucía	19:25 - 20:25 YOGA INTEGRAL Rocío	19:25 - 20:25 ROCKET Pipe	19:25 - 20:25 HATHA Mauro	19:25 - 20:25 D-GRAVITY Mauro		
20:35 - 21:35 D-GRAVITY Lucía	20:35 - 21:35 YIN YOGA Rocío	20:35 - 21:55 FORREST YOGA Pipe				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en www.yogaone.es/es/teatinos
 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.

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