



| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|---|--|--|--|---|--|---|
| 9:30-10:30 HATHA Ana | 08:55-09:55 MEDITACIÓN César | 9:30-10:30 INSPIRED IYENGAR Alba | 09:30-10:30 ROCKET Nely | 9:30-10:30 YOGUILATES Reme | | |
| 10:40-11:40 *YOGA TERAPÉUTICO Ana | 10:00-11:00 VINYASA FLOW César | 10:35-11:35 HATHA II Marta | 10:40-11:40 *YOGA TERAPÉUTICO Ana | 10:40-11:40 *YOGA TERAPÉUTICO Alicia | 10:30-11:30 VINYASA FLOW Nely / Sofía | 10:30-11:30 YIN YOGA Carmen / Reme |
| 11:50-12:50 MEDITACIÓN María Luisa | 11:05-12:05 YOGA INTEGRAL Marta | | | | | |
| | | | 16:05 - 17:05 YOGA KIDS Alicia | | | |
| 17 - 18 YOGA AÉREO Mauro | | | 17:10-18:10 YOGA ALINEACIÓN Raúl | | | |
| 18:15-19:15 YOGUILATES Reme | 18:15 - 19:10 YOGA RESTAURATIVO Mauro | 18:15-19:15 YIN YOGA Carmen | 18:15-19:15 OPEN ASHTANGA Ana | 18:00-19:00 INSPIRED IYENGAR Alba | | |
| 19:20 - 20:20 YIN YOGA Reme | 19:20-20:20 VINYASA FLOW Sofía | 19:20-20:20 VINYASA Raúl | 19:20-20:20 SIVANANDA Ana | 19:20 - 20:20 YOGA AÉREO César | | |
| 20:25-21:25 POWER YOGA César | 20:30 - 21:30 YOGA AÉREO Mauro | 20:25-21:25 YOGA TERAPÉUTICO Alicia | 20:30-21:30 YOGA AÉREO César | | | |

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

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 48 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente

* Las clases de Yoga Terapéutico en silla son accesibles para aquellas personas que por diferentes razones no puedan hacer uso de la esterilla.

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