

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 HATHA Ana	09:15-10:05 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	10:10-11:10 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
	11:15-12:15 YOGA INTEGRAL Marta					
			16:05 - 17:05 YOGA KIDS Alicia			
		17:00 - 18:00 YOGA AÉREO Mauro	17:10-18:10 YOGA ALINEACIÓN Raúl			
18:15-19:15 YOGUILATES Reme	18:15 - 19:15 YOGA RESTAURATIVO Juliana	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	19:00-20:00 MEDITACIÓN María Luisa	
20:25-21:25 POWER YOGA César	20:30 - 21:30 YOGA AÉREO Mauro	20:25-21:25 YOGA TERAPÉUTICO Juliana	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