YogaOne

HORARIO
YogaOne Aragó/Clot
Horario a partir del 16 de junio

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15-10:15 **HATHA** Alejandra T.		9:15-10:15 **SLOW VINYASA** Glória				
					9:45-1045 **HATHA** Paula/Iván	9:45-10:45 **VINYASA** Alessandra
10:15-11:15 **YOGA&FUERZA** Alejandra T.	10:15-11:15 **ALINEACIÓN** Risard	10:15-11:15 **YOGA INTEGRAL** Glória	10:15-11:15 **RESTAURATIVO** Natalia			
				11:30-12:30 **INTRO.YOGA** Glória		
				16:30-17:30 **GRAVITY** Glória		
17:00-18:00 **INTRO.YOGA** Paula	17:00-18:00 **RESTAURATIVO** Natalia	17:00-18:00 **YIN YOGA** Paula	17:00-18:00 **YOGA KIDS** Mireia	17:30-18:30 **YOGA&FUERZA** Marta		
18:05-19:05 **HATHA** Agus	18:05 - 19:05 **HATHA RAJA** Natalia	18:05-19:05 **YOGA CORE** Glória	18:05-19:05 **HATHA FLOW** Alessandra	18:45-19:45 **KUNDALINI** Alessandro		
19:10-20:10 **VINYASA II** Francesca	19:10-20:10 **POWER VINYASA** Iván	19:10-20:10 **VINYASA** Glória	19:10 - 20:10 **ROCKET** Alessandra			
20:15 - 21:15 **VINYASA I** Francesca	20:15 - 21:15 **YOGUILATES** Iván	20:15-21:15 **HATHA Y MEDITACIÓN** Marta	20:15 – 21:15 **YIN YOGA** Marta			

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