

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		9:15-10:15 HATHA VINYASA Alejandro	9:15-10:30 ALINEACIÓN Andrea		9:30-10:30 HATHA I-II Sindy	
		14:15-15:15 ALINEACIÓN Alejandro				
17:00-18:00 RESTAURATIVO Carla Rius	FESTIVO SANT JOAN	17:00-18:00 INTRO AL YOGA David		17:00-18:00 HATHA VINYASA Ana		
18:10-19:10 HATHA I Carla Rius		18:10-19:10 HATHA Carmen		18:15-19:15 RESTAURATIVO Ana		
19:20-20:30 VINYASA I-II Carla Rius		19:20-20:20 VINYASA II Andrea	19:20-20:20 YOGUILATES Carmen			
¡¡VERBENA!!			20:30-21:30 RESTAURATIVO Carmen			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/es/yogaone-hospitalet-ciutat-justicia minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.
*clase en la que también se trabajan técnicas de respiración/pranayama.

Por favor llegar 10

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