



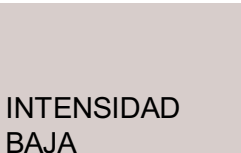
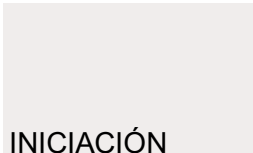
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		7:15-8:15 ROCKET Pipe		7:15- 9:15 AUTOPRACTICA ASISTIDA** Pipe		
	9:30-10:30 YIN YOGA Alba			9:30-10:30 INSPIRED IYENGAR Alba		
			10:00-11:00 HATHA Mauro		10:30-11:30 VINYASA Ana/Rocío	10:30-11:30 HATHA Emilia/Mauro
11:00-12:00 SLOW VINYASA Emilia		11:00-12:00 YOGUILATES Sol				
14:15-15:15 HATHA VINYASA Mauro	14:15-15:15 RESTAURATIVO Lucía P	14:15-15:15 VINYASA Laura	14:15-15:15 YIN YOGA Claudia			
				15:30-16:30 RESTAURATIVO Lucía P		
	17:00-18:00 YOGA KIDS Alba	17:00-18:00 YOGA KIDS Romina	17:00- 18:00 HATHA RAJA Emilia	17:00 - 18:00 YOGA ALINEACIÓN José		
18:15 - 19:15 SIVANANDA José	18:15 - 19:15 INSPIRED IYENGAR Alba	18:15-19:15 YOGA INTEGRAL Rocío	18:15-19:15 YOGUILATES Emilia	18:15-19:15 ASHTANGA José		
19:25- 20:25 VINYASA FLOW Ana	19:25 - 20:25 ASHTANGA VINYASA* Pipe	19:25- 20:25 YIN YOGA Rocío	19:25- 20:55 VINYASA Belén	19:25-20:25 D-GRAVITY Emilia		
20:35- 21:35 KUNDALINI Ana	20:35-21:35 RESTAURATIVO Lucía Alonso	20:35-21:35 D-GRAVITY Claudia				

*Ashtanga Vinyasa Progressive: sesión que se estructura en base a las secuencias de Ashtanga y de Rocket Yoga.

** Inspirada en el estilo Mysore donde cada alumno entra a la práctica para hacer una secuencia (sea la serie de Ashtanga o Rocket Yoga) asistido por el profesor. Tu práctica puede ser de 60 min o lo que consideres. **Hora máxima de entrada 8:15 hs**

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/elperchel. 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
---------------------	--	--	--	--