



09:30 - 10:30 <b>YIN YOGA</b> Tani		09:30-10:30 <b>HATHA</b> Arantxa		09:30 - 10:30 <b>YOGA TERAPEUTICO</b> Linda		
10:30 - 11:30 <b>AUTOPRÁCTICA</b>	10:00-11:00 <b>YOGUILATES</b> Ana	10:30 - 11:30 <b>AUTOPRÁCTICA</b>	10:00-11:00 <b>ALINEACION</b> Mayra	10:30 - 11:30 <b>AUTOPRÁCTICA</b>	10:00-11:00 <b>HATHA</b> Tani	10:00-11:00 <b>VINYASA</b> Mayra
	15:30 - 16:30 <b>GRAVITY</b> (YOGA AEREO) Judith					
16:30-17:30 <b>VINYASA</b> Arantxa						
17:30 - 18:30 <b>HATHA</b> Arantxa	17:30-18:30 <b>YOGUILATES</b> Linda	17:30 - 18:30 <b>RESTAURATIVO</b> Fernanda	17:30 - 18:30 <b>HATHA</b> Ana	17:30 - 18:30 <b>YIN YOGA</b> Arantxa		
18:30 - 19:30 <b>PRANAYAMA</b> <b>YOGA NIDRA</b> Tani	18:30 - 19:30 <b>HATHA</b> Linda	18:30-19:30 <b>ASHTANGA</b> <b>VINYASA</b> Fernanda	18:30-19:30 <b>YOGUILATES</b> Ana	18:30-19:30 <b>VINYASA</b> Arantxa		
19:30-20:30 <b>DHARMA</b> Tani	19:30 - 20:30 <b>RESTAURATIVO</b> Christian	19:30 - 20:30 <b>HATHA VINYASA</b> Fernanda	19:30 - 20:30 <b>GRAVITY</b> (YOGA AEREO) Judith			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.cat/elprat](https://yogaone.cat/elprat).  
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/>

<b>INTENSIDADES</b>	<b>NIVEL AVANZADO</b>	<b>INTENSIDAD MEDIA</b>	<b>INTENSIDAD BAJA</b>	<b>INICIACIÓN</b>