

YogaOne

HORARIO
YogaOne El Prat
1 al 31 de Enero 2026

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
09:30 - 10:30 YIN YOGA Tani		09:30-10:30 HATHA Arantxa		09:30 - 10:30 YOGA TERAPEUTICO Linda		
10:30 - 11:30 AUTOPRÁCTICA	10:00-11:00 YOGUILATES Ana	10:30 - 11:30 AUTOPRÁCTICA	10:00-11:00 ALINEACION Mayra	10:30 - 11:30 AUTOPRÁCTICA	10:00-11:00 HATHA Tani	10:00-11:00 VINYASA Mayra
	15:30 - 16:30 GRAVITY (YOGA AEREO) Judith					
16:30-17:30 VINYASA Arantxa						
17:30 - 18:30 HATHA Arantxa	17:30-18:30 YOGUILATES Linda	17:30 - 18:30 RESTAURATIVO Fernanda	17:30 - 18:30 HATHA Ana	17:30 - 18:30 YIN YOGA Arantxa		
18:30 - 19:30 PRANAYAMA YOGA NIDRA Tani	18:30 - 19:30 HATHA Linda	18:30-19:30 ASHTANGA VINYASA Fernanda	18:30-19:30 YOGUILATES Ana	18:30-19:30 VINYASA Arantxa		
19:30-20:30 DHARMA Tani	19:30 - 20:30 RESTAURATIVO Christian	19:30 - 20:30 HATHA VINYASA Fernanda	19:30 - 20:30 GRAVITY (YOGA AEREO) Judith			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consultalos actualizados en 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/>

INTENSIDADES	NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INICIACIÓN