YogaOne

HORARIO
YogaOne El Prat
JUNIO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
09:30 - 10:30 **YIN YOGA** Lala		9:30-10:30 **HATHA** Lala		09:30 - 10:30 **YOGA TERAPEUTICO** Arnau		
Auto practica 10:30 -11:30	10:00-11:00 **YOGUILATES** Ana	**Auto practica** 10:30 -11:30	10:00-11:00 **HATHA** Carla	**Auto practica** 10:30 -11:30	10:00-11:00 **HATHA** Carla	08:45-09:45 **VINYASA** Arantxa
	11:00 - 11:30 **MEDITACIÓN** Ana		**Auto practica** 11:00 -12:00			
				16:30-17:30 **VINYASA** Arantxa		
17:30 - 18:30 **RESTAURATIVO** Mireia	17:30 - 18:30 **HATHA** Linda	17:30 - 18:30 **RESTAURATIVO** Virginie	17:30 - 18:30 **HATHA** Ana	17:30 - 18:30 **HATHA** Lala		
18:30 - 19:30 **YOGUILATES** Mireia	18:30 - 19:30 **YOGUILATES** Linda	19:00-20:00 **VINYASA** Arantxa	18:30 - 19:30 **YOGUILATES** Ana	18:30 - 19:30 **YIN YOGA** Lala		
19:30-20:30 **DHARMA** Tania	19:30-20:30 **VINYASA** Tania	20:00-21:00 **ROCKET** Arantxa	19:30 - 20:30 **GRAVITY** Judith			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos 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