







Horario de las sesiones a partir de Octubre 2021

YogaOne ONLINE

INICIO	FIN	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	A	INTRO AL YOGA Montse		RESTAURATIVO Elena				
9.15	10.30	A				YOGA TERAPÉUTICO Nina			
10.00	11.00	A						VINYASA Diana / Susana	
10.15	11.15	A		VINYASA I-II Nelson			HATHA FLOW Montse		
11.15	12.15	A			HATHA David				
11.30	12.30	A							HATHA Joak / Diana
14.15	15.15	A	VINYASA POWER Joak	HATHA FLOW Guillem	VINYASA Noelia	HATHA RAJA Susana	VINYASA David		
15.15	16.45	A							
17.00	18.00	A				YOGUILATES Magalí			
17.15	18.15	A					RESTAURATIU Guillem		
17.30	18.30	A		YOGUILATES Magalí	HATHA RAJA Susana				
17.45	19.15	A	KUNDALINI Montse 						
18.15	19.15	A				ASHTANGA Joak 			
18.30	19.00	A			MEDITACIÓN Susana				
18.30	19.30	A					DHARMA Guillem 		
18.45	20.00	A		DHARMA Aina 					
19.00	20.00	A			VINYASA Susana 				
19.30	20.30	A	ASHTANGA MYSORE Nube			HATHA Joak			
19.45	20.45	A					MEDITACIÓN ** Montse		
20.00	21.00	A		VINYASA POWER Magalí	D-GRAVITY Susana				

La asistencia a todas las clases debe ser con previa reserva de plaza. Por favor, llega 5 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase. Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en www.yogaone.es.

Las clases marcadas con el símbolo  se emitirán también por streaming a través de la plataforma ZOOM, para que las puedas seguir desde casa. Puedes usar las salas cuando no hay clase para hacer meditación libre o autopráctica durante las franjas marcadas en amarillo.

** La clase de meditación se imparte quincenalmente.

Intensidad baja

Intensidad media

Intensidad alta

Meditación libre / Autopráctica

Horario de las sesiones para los socios con cuota online



INICIO	FIN	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	A							
10.00	11.00	A							
10.15	11.15	A							
11.30	12.30	A							
12.30	14.15	B							
14.15	15.15	A	VINYASA POWER Joak	HATHA FLOW Guillem	VINYASA Noelia	HATHA RAJA Susana	VINYASA David		
15.15	16.45	A							
17.00	18.00	A							
17.15	18.15	A							
17.30	18.30	A							
17.45	19.15	A	KUNDALINI Montse						
18.15	19.15	A				ASHTANGA Joak			
18.30	19.30	A					DHARMA Guillem		
18.45	20.00	A		DHARMA Aina					
19.00	20.00	A			VINYASA Susana				

Intesidad baja	Intesidad media	Intesidad alta
-----------------------	------------------------	-----------------------