

Horari de les classes

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9.15	10.15	YOGILATES		INTRO AL IOGA		RESTAURATIU	
10.15	11.15		HATHA FLOW		RESTAURATIU		HATHA
11.30	12.30						VINYASA
14.15	15.15	VINYASA I-II	HATHA I-II		SLOW VINYASA		
15.30	16.30			VINYASA I		INTRO AL YOGA	
17.20	18.20		KIDS**				
			SLOW HATHA				
18.00	19.00					D-GRAVITY*	
18.15	19.15	INTRO AL IOGA			HATHA I		
18.20	19.20		VINYASA I-II				
18.30	19.30		HATHA* (sala infinit) 75 min	VINYASA I-II			
				MEDITACIÓ*(S/infinit)			
19.15	20.15	HATHA FLOW				KUNDALINI	
19.15	20.30				ASHTANGA		
19.20	20.20		YIN YOGA				
19.30	20.30			SIVANANDA			
20.15	21.15	D-GRAVITY* NIVELL II					
20.30	21.30		D-GRAVITY* INICIACIÓ				

Intensitat baixa

Intensitat mitja

Intensitat alta

Si us plau arribeu 10 minuts abans de començar la classe. No es permet l'entrada un cop començada la mateixa.

Recorda que els dies festius no hi haurà classe.

Els horaris poden canviar. Consulteu-los actualitzats a yogaone.es/girona

**Per a les classes de D-GRAVITY i MEDITACIÓ i HATHA* si us plau reserva amb antelació el dia abans de la classe, trucant al centre en horari d'atenció al client: 972 099 827*

*** La classe de Kids és un curs a part, demaneu més informació a la recepció del centre.*

HORARI DEL CENTRE

DILLUNS A DIJOURS	De 9.00 h a 21.00 h
DIVENDRES	De 9.00 h a 20.30 h
DISSABTE	De 10.00 h a 13.00 h

HORARI D'ATENCIÓ AL CLIENT

DILLUNS A DIVENDRES	De 12 h a 20 h
DISSABTE	De 10.00 h a 13.00 h