

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	10:00-11:00 YOGUILATES Linda	10:00-11:00 RESTAURATIVO Enrique	10:00-11:00 KUNDALINI Ana	10:00-11:00 YOGA TERAPÉUTICO Susana		
					10:00-11:00 VINYASA Enrique / Susana	
14:15-15:15 YOGA CORE Enrique	14:15-15:15 DHARMA Susana	AUTOPRÁCTICA	14:15 - 15:15 VINYASA Rafa	14:15-15:15 ALINEACIÓN Ana (sala 2)		11:00-12:00 HATHA Enrique / Marta
17:00-18:00 INTRO YOGA Susana	17:00-18:00 RESTAURATIVO Susana	17:00-18:00 HATHA FLOW Alejandro	17:00-18:00 ALINEACIÓN Rafa			
18:15-19:15 HATHA-VINYASA Ana	18:15 - 19:30 MEDITACIÓN* Susana	18:15 - 19:30 INSPIRED IYENGAR** Alejandro (sala 2)				
18:45-19:45 ROCKET Alejandro (sala 2)		18:30-19:30 VINYASA Ana	18:30-19:30 YOGUILATES Enrique	18:00-19:00 INTRO ROCKET Alejandro		
19:30-20:30 RESTAURATIVO Ana	19:00-20:00 YOGUILATES * Marta			19:15 - 20:15 YIN Alejandro		
20:00 - 21:00 INSPIRED IYENGAR** Alejandro (sala 2)	20:15-21:15 YIN-YANG YOGA Marta	20:00-21:00 RESTAURATIVO Ana	20:00-21:00 VINYASA Enrique			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar y en verano hay reducciones de clases comenzando la segunda quincena de junio. Consulta las actualizaciones en yogaone.cat/hospitaletcentre.

Por favor llegar 10 minutos antes de la clase. No se permite la entrada una vez comenzada la clase, a menos que el profesor conceda el acceso.

Los fines de semana por favor **no activar la pulsera en la puerta automática** si el profesor no ha llegado y abierto previamente las instalaciones. Mirar si esta puesto el candado en el suelo y las luces encendidas.

No se permite mover el material de las salas y por favor hacer uso propio del mismo limpiando después de la utilización. Puedes traer tu propia esterilla y colocarla por encima de la nuestra.

*Yoguillates * de los martes 19h, se realizan ejercicios de hipopresivos.

**La clase de Iyengar se imparten con utilización de una silla específica de Yoga y se realiza en la sala de la segunda planta.

Meditación los martes es una clase de 75` y se hacen ejercicios de pranayama..

Alineación los viernes 14:15h se realiza en la sala 2 y se utiliza todo el material de yoga.

Periodo del 1-15 del mes en curso (ÚNICAMENTE) se tramitan las bajas para que no se cobre la siguiente facturación.

Telefono/Whatsapp 930271613

Atención al cliente de Lunes a Jueves 12h-20h y Viernes 10:00h-18:00h

INTENSIDADES

INTENSIDAD
ALTA

INTENSIDAD para
Público General

INTENSIDAD
Baja