

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.15	8.15							
9.15	10.15	HATHA IOGA Samuel	ASHTANGA Laura O.	INSPIRED IYENGAR Laura A.	VINYASA Samuel	KUNDALINI IOGA Mireia		VINYASA *10.30-11.30h Samuel
10.15	11.15						HATHA IOGA Jenny	
11.30	12.30		HATHA IOGA Tabata		IOGA RESTAURATIU Samuel		D-GRAVITY* Jenny	ASHTANGA Samuel
14:00	15.00	ASHTANGA Samuel	HATHA IOGA Laura A.	VINYASA Liana				
15.15	16.15		INSPIRED IYENGAR Laura A.		KUNDALINI IOGA Luisa			
17:30	18:30	RUN AND YOGA (90") Sergi	MOM + BABY Gaby	HATHA IOGA Liana	INTRO MEDITACIÓ Luisa	IOGA EMBARASSADES Gaby		
18.30	19.30	HATHA IOGA Jenny	INSPIRED IYENGAR(75") Laura A.	INTRO IOGA Liana	IOGA INTEGRAL *18.00-19.00h Judith	Intro D-Gravity*/Vinyasa Laura A. /Laura C.		
19.00	20.00	INTRO IOGA *19.30-20.30h Damià	POWER Liana		INTRO IOGA Judith			
19.35	20.35	D-GRAVITY Jenny		VINYASA Liana		INSPIRED IYENGAR(75") Laura A.		
19.50	20.50		VINYASA II Laura A.					
20.30	21.30	VINYASA *20.35-21.35h Damià	YIN IOGA Liana	KUNDALINI IOGA Mireia	POWER IOGA *20.15-21.15h Jenny			

* Recuerda que los días festivos no habrá clase

* Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/XXXX

* 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.

Nivel iniciación

Nivel intermedio

Nivel avanzado