YogaOne

# HORARIO
## YogaOne Sant Boi
## semana del 14 al 20 de abril de 2025

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 09:15-10:15<br>VINYASA<br>Tabata | | | | |
| | | | | | 09:30-10:30<br>**HATHA**<br>Arantxa | 10:00-11:00<br>**VINYASA**<br>Arantxa |
| 10:00-11:00<br>**OPEN VINYASA**<br>Gisèle | 10:00-11:00<br>**YOGUILATES**<br>Camila | | 10:00-11:00<br>**HATHA**<br>Arantxa | | | |
| | | 10:20-11:20<br>RESTAURATIVO<br>Tabata | | | | |
| 17:15-18:15<br>HATHA<br>Arantxa | 17:15-18:15<br>YOGUILATES<br>Arantxa | 17:15-18:15<br>**VINYASA**<br>Arantxa | | | | |
| 18:20-19:20<br>YOGUILATES<br>Arantxa | 18:20-19:20<br>VINYASA<br>Gisèle | 18:20-19:20<br>**GRAVITY RESTAURATIVO**<br>Elena | | | | |
| 19:30-20:30<br>VINYASA<br>Arantxa | | 19:30-20:30<br>PILATES<br>Camila | | | | |
| | 20:00-21:00<br>INTRO YOGA<br>Gisèle | | | | | |

## HORARIO
## Sala 2

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 18:20-19:20<br>**HATHA**<br>Camila | | | |
| | | 19:30-20:30<br>YIN YOGA<br>Elena | | | |

*Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/elperchel*
*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 den tro 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 |
|---|---|---|---|---|