YogaOne by DiR sarrià

HORARIOS YOGA Y YOGA BARRE*
YogaOne Sarrià
A partir del 2 de junio de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
8:00 - 9:00 **YOGA CORE** Gloria	7:00 - 8:00 **KUNDALINI** José Mª	7:15 - 8:15 **YOGA BARRE** Lali	8:00 - 9:00 **VINYASA** Verena	7:15 - 8:15 **YOGA BARRE** Lali	10:00 - 11:15 **VINYASA** Mari Savela	10:30 - 11:45 **HATHA VINYASA** Ananda
9:30 - 10:30 **VINYASA** Gloria	8:00 - 9:00 **HATHA VINYASA** Marta	9:15 - 10:15 **JIVAMUKTI** Dinara	14:15 - 15:15 **VINYASA** Enrique	8:15 - 9:15 **KUNDALINI** José Mª		
18:15 -19:30 **ALINEACIÓN** Julia	9:30 - 10:30 **YOGA RESTAURATIVO /TCB** Marta	18:00 -19:00 **HATHA CORE** Ananda	19:00 - 20:00 VINYASA II Mari Savela	9:15 - 10:30 **HATHA I-II** Rosi		
20:30 - 21:30 **VINYASA** Geraldine	14:15 - 15:15 **VINYASA** Marta	20:00 - 21:00 **HATHA VINYASA** Ananda	20:00-21:00 **YOGA INTEGRAL** Mari Savela	18:00 - 19:00 **YOGA BARRE** Lali		
	19:00 - 20:00 **HATHA** Enrique			19:00 - 20:00 **VINYASA** Verena		
	20:00-21:00 **YOGA BARRE** Enrique					

Intensidades:

NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en ***www.yogaonesarria.es***
Por favor, llega 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.
Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en en nuestra web https://www.yogaonesarria.es/yoga
Más información y novedades en Instagram ***@yogaonesarria****. Teléfono y WhatsApp :* ***658 888 344***
SI ESTÁS INTERESAD@ EN ACCEDER A LAS CLASES DE YOGA BARRE CONSULTA CONDICIONES EN RECEPCIÓN

YogaOne sarrià

TCB Técnica Corporal de Base

HORARIOS TCB
YogaOne Sarrià
A partir del 2 de junio de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	9:30 - 10:30 **YOGA RESTAURATIVO /TCB** Marta		9:15-10:15 **TCB** Dayron			
		10:30 - 11:30 **TCB** Dayron		10:45 - 11:45 **TCB** Adela		
	11:30 - 12:30 **TCB** Dayron		11:30 - 12:30 **TCB** Dayron		11:30 - 12:30 **TCB** Dayron	
11:45 - 12:45 **TCB** Dayron						
	16:30 - 17:30 **TCB** Dayron		16:30 - 17:30 **TCB** Dayron			
				17:00 - 18:00 **TCB** Dayron		
19:30 - 20:30 **TCB** Dayron		19:00 - 20:00 **TCB** Dayron				
	18:00 - 19:00 **TCB** Dayron		18:00 - 19:00 **TCB** Dayron			

Intensidades:

INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en ***www.yogaonesarria.es***
Por favor, llega 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.
Más información y novedades en Instagram ***@yogaonesarria****. Teléfono y WhatsApp :* ***658 888 344***