

Horario de las sesiones

Vigentes a partir del 1 de Mayo de 2019

YogaOne
tarragona

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.25	9.25		YIN YOGA Laura					
9.30	10.30	VINYASA Laura	HATHA YOGA Laura	HATHA YOGA Laura	KUNDALINI 90' Yolanda	HATHA YOGA Raquel Martí		
10.25	11.25						HATHA YOGA Raquel Martí/Toni	VINYASA Valeria
11.00	12.00	RESTAURATIVO Laura	PILATES Olga	RESTAURATIVO Laura	HATHA YOGA 90' Elisabeth			
11.30	12.30						POWER YOGA Raquel Martí/Valeria	
14.15	15.15	HATHA YOGA Raquel Martí	KUNDALINI Yolanda	VINYASA Raquel Martí	INSPIRED IYENGAR Elisabeth	VINYASA Raquel Gironés		
15.30	17.00	ASHTANGA Toni	ASHTANGA Toni	ASHTANGA Toni	ASHTANGA Toni	ASHTANGA Toni		
17.30	18.25			DHARMA David		D-GRAVITY* Laura		
17.40	18.40	SIVANANDA David	HATHA YOGA Raquel Martí		PILATES Olga			
18.30	19.40			SIVANANDA 70' David				
18.45	19.40	DHARMA David	HATHA YOGA Toni		HATHA YOGA Raquel Martí	HOT VINYASA Laura		
19.45	20.40	VINYASA Valeria	ASHTANGA 90' Toni	KUNDALINI Yolanda	ASHTANGA 90' Toni			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/tarragona

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 al centro 977 07 90 97