

A partir del 22 de abril **2025**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	8:00-9:00 IYENGAR Fabi		07:30-8:30 HATHA Sagra			
9:30-10:30 YOGA RESTAURATIVO Marina	9:15-10:15 YOGA TERAPÉUTICO Fabi	9:30-10:30 YOGA RESTAURATIVO Marina	9:30-10:30 VINYASA Marina			
				10:30-11:30 YOGA CORE Sagra	10:30-11:30 VINYASA Marina/Sagra	
13:30-14:30 HATHA Siona						11:30-12:30 HATHA Marina/Sagra
	14:15-15:15 HATHA-VINYASA Siona		14:15-15:15 HATHA-VINYASA Siona	15:00 SALA ABIERTA PARA MEDITACIÓN LIBRE		
		15:15-16:15 VINYASA Marina		15:30-16:30 YOGA HORMONAL Sagra		
18:00-19:00 VINYASA Siona	18:00-19:00 YOGA INTEGRAL Sagra	18:05-19:05 YOGA CORE Sagra	18:00-19:00 VINYASA Siona	18:00-19:00 YOGUILATES Marina		
19:15-20:30 IYENGAR Fabi	19:15-20:30 YIN YOGA Marina	19:15-20:30 D-GRAVITY Marina	19:15-20:30 KUNDALINI Siona	19:15-20:15 HATHA Marina		

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

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