

LU

MA

MI

JU

VI

SA

DO

9:15-10:15 <b>HATHA</b> Alejandra T.		9:15-10:15 <b>SLOW VINYASA</b> Glória				
					9:45-10:45 <b>VINYASA</b> Paula/Iván	9:45-10:45 <b>VINYASA</b> Francesca/ Sofía
10:15-11:15 <b>YOGUILATES*</b> Alejandra T.	10:15-11:15 <b>ALINEACIÓN</b> Risard	10:15-11:15 <b>YOGA INTEGRAL</b> Glória	10:15-11:15 <b>RESTAURATIVO</b> Natalia	10:15-11:15 <b>KUNDALINI</b> Alejandra S.		
					10:50-11:50 <b>HATHA</b> Paula/Iván	10:50-11:50 <b>YOGUILATES</b> Francesca/ Sofía
				11:30-12:30 <b>INTRO.YOGA</b> Glória		
				16:30-17:30 <b>GRAVITY</b> Glória		
17:00-18:00 <b>INTRO.YOGA</b> Paula	17:00-18:00 <b>RESTAURATIVO</b> Natalia	17:00-18:00 <b>YIN YOGA</b> Paula	17:00-18:00 <b>YOGA KIDS</b> Mireia	17:30-18:30 <b>YOGUILATES*</b> Marta		
18:05-19:05 <b>HATHA</b> Agus	18:05 - 19:05 <b>HATHA RAJA</b> Natalia	18:05-19:05 <b>YOGA CORE</b> Glória	18:05-19:05 <b>VINYASA FLOW</b> Sara	18:45-19:45 <b>KUNDALINI</b> Alessandro		
19:10-20:10 <b>HATHA II</b> Francesca	19:10-20:10 <b>POWER VINYASA</b> Iván	19:10-20:10 <b>JIVAMUKTI</b> Glória	19:10 - 20:10 <b>ROCKET</b> Sara			
20:15 - 21:15 <b>VINYASA</b> Francesca	20:15 - 21:15 <b>YOGUILATES</b> Iván	20:15-21:15 <b>HATHA Y MEDITACIÓN</b> Marta	20:15 - 21:15 <b>YIN YOGA</b> Marta			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/es/arago-clot>

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 dentro del horario de atención al cliente

\* YOGA+PILATES+FUERZA

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