

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
FESTIVO	08:00-09:00 HATHA-VINYASA Laura		08:00-09:00 BARRE Maoí			
	9:20-10:20 RESTAURATIVO Laura	9:20-10:20 DHARMA Patricia	9:20-10:20 YOGUILATES Maoí	9:20-10:20 INSPIRE JIVAMUKTI Patricia		
					9:30-10:30 HATHA-VINYASA Valentina	9:30 - 10:30 VINYASA Valentina
		10:30-11:30 SIVANANDA Patricia	10:30-11:30 TERAPEUTICO Ida	10:30-11:30 ALINEACIÓN Patricia		10:30-11:30 RESTAURATIVO*** Valentina
		11:35-12:35 YOGA POSTNATAL Silvia				
		12:40-13:40 YOGA PRENATAL Silvia				
		14:30-15:30 VINYASA Patricia				
				15:15-16:15 YOGUILATES Maoí		
		17:00-18:00 INSPIRE DHARMA Patricia		17:00-18:00 HATHA-VINYASA Maoí		
	17:30-18:30 YOGA RESTAURATIVO Valentina					
		18:00-19:00 YINYOGA Laura	18:00-19:00 HATHA I Patricia	18:00 - 19:00 YOGA RESTAURATIVO Maoí		
	18:35 - 19:35 ASHTANGA Valentina					
		19:05 - 20:05 HATHA-VINYASA Laura	19:05 - 20:05 TERAPEUTICO Ida	19:05-20:05 BARRE Maoí		
	19:40-20:40 KUNDALINI Silvia		20:10-21:10 POWER VINYASA Ida			

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 dentro 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/>

*** Se alternan domingos de Sivananda y Restaurativo

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN