

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	08:00-09:00 <b>HATHA</b> Miriam			08:00-09:00 <b>VINYASA FLOW</b> María		
9:15-10:15 <b>HATHA-VINYASA</b> Laura		9:15-10:15 <b>HATHA-VINYASA</b> Veronica	9:15-10:15 <b>YOGUILATES</b> Anaïs			
	9:15-10:15 <b>INSPIRED IYENGAR</b> Miriam			9:30-10:30 <b>VINYASA</b> Vanessa		
10:15-11:15 <b>YINYOGA</b> Laura		10:15 - 11:15 <b>YOGA EMBARAZADAS</b> María	10:15-11:15 <b>YOGA CORE</b> Anaïs		10:00-11:00 <b>HATHA-VINYASA</b> Rut/Nayla	
				10:30-11:30 <b>RESTAURATIVO</b> Vanessa		11:00-12:00 <b>RESTAURATIVO</b> Miriam
14:30-15:30 <b>HATHA</b> Veronica		14:30-15:30 <b>HATHA-VINYASA</b> Rut		14:30-15:30 <b>VINYASA</b> Silvia		
				16:00 - 17:00 <b>YOGA POSTNATAL</b> Silvia		
	17:15 - 18:15 <b>HATHA-VINYASA</b> Nayla			17:15 - 18:15 <b>YOGA EMBARAZADAS</b> Silvia		
18:00-19:00 <b>INTRO YOGA</b> Rut		18:00-19:00 <b>YINYOGA</b> Laura	18:00-19:00 <b>HATHA II</b> Audry			
	18:20 - 19:20 <b>VINYASA</b> Nayla			18:30 - 19:30 <b>HATHA-VINYASA</b> Rut		
19:05 - 20:05 <b>ASHTANGA</b> Ezequiel		19:05 - 20:05 <b>HATHA-VINYASA</b> Laura	19:05 - 20:05 <b>RESTAURATIVO</b> Audry			
	19:25-20:25 <b>KUNDALINI</b> Silvia			19:35-20:35 <b>YINYOGA</b> Rut		
20:10-21:10 <b>RESTAURATIVO</b> Ezequiel		20:10-21:10 <b>ROCKET</b> Jacobo	20:10-21:10 <b>VINYASA</b> Rut			
	20:30-21:30 <b>RESTAURATIVO</b> Silvia					

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.cat/elperchel](http://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/>

**INTENSIDADES**

			
NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INICIACIÓN