

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	7:15-8:45 ASHTANGA MYSORE*		7:15-8:45 ASHTANGA (guiada)*			
9:15 -10:15 YOGA ALINEACIÓN	9:15-10:15 YOGA INTEGRAL	9:30-10:30 YOGA DINÁMICO	9:00-10:00 FLOW YOGA	9:30 - 10:30 YOGA PROFUNDO		
			10:30-11:30 YOGA ENERGÉTICO		10:00-11:15 YOGA DINÁMICO	
	11:00-12:00 YOGA DINÁMICO					11:00-12:15 YOGA EQUILIBRANTE
14:15 - 15:15 YOGA FUERZA	14:15 - 15:15 YOGA CORE		14:15-15:15 YOGA DINÁMICO			
18:15 - 19:15 YOGA EQUILIBRANTE	18:15 - 19:15 YOGA PROFUNDO	18:30-19:45 YOGA DINÁMICO	18:15-19:30 YOGA INTEGRAL	18:30-19:30 YIN YANG YOGA		
19:15 - 20:15 YOGA DINÁMICO	19:15 - 20:15 FLOW YOGA	19:45 - 20:45 YOGA BASIC	19:30-20:30 YOGA RESTAURATIVO			
20:15-21:15 SLOW YOGA	20:15 - 21:15 YOGA RESTAURATIVO					

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

***Las clases de Ashtanga tienen una cuota especial. Infórmate en recepción para más información.**

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN