



HORARIO

YogaOne H.Ciutat de la Justícia

Del 25 al 31 de Agosto del 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15-10:15 YIN YOGA Linda	9:15-10:15 VINYASA I-II Fernanda		9:15-10:30 ALINEACIÓN Andrea			
					10:30-11:30 HATHA I-II Ariadna	10:30-11:30 VINYASA I-II Ariadna
	14:15-15:15 RESTAURATIVO Carla Lafuente	14:15-15:15 ALINEACIÓN Andrea				
17:00-18:00 RESTAURATIVO Jose				17:00-18:00 HATHA VINYASA Ana		
18:10-19:10 HATHA I Jose	18:10-19:10 HATHA I Jose	18:10-19:10 INSPIRED DHARMA Andrea		18:15-19:15 RESTAURATIVO Ana		
19:20-20:30 VINYASA I-II Fernanda	19:20 - 20:20 YOGUILATES Ariadna	19:20-20:20 VINYASA II Andrea	19:20 - 20:20 YOGUILATES Ariadna			
20:30-21:30 RESTAURATIVO Fernanda			20:30-21:30 RESTAURATIVO Ariadna			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/es/yogaone-hospitalet-ciutat-justicia minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

Por favor llegar 10

*clase en la que también se trabajan técnicas de respiración/pranayama.

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