HORARIO
YogaOne H.Ciutat de la Justícia
Del 21 al 27 de Abril del 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	9:15-10:15 **VINYASA** Ariadna	9:15-10:15 **HATHA VINYASA** Ariadna		9:15-10:15 **VINYASA FLOW** Sheila		
					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 **HATHA** Ariadna			
		17:00-18:00 **INTRO AL YOGA** David		17:00-18:00 **HATHA VINYASA** Ana		
FESTIVO	18:10-19:10 **HATHA I** Jose	18:10-19:10 **INSPIRED DHARMA** Tabata	18:10-19:10 **INTRO ASHTANGA VINYASA YOGA** Jose	18:15-19:15 **RESTAURATIVO** Ana		
	19:20 - 20:20 **YOGUILATES** Ariadna	19:20-20:20 **VINYASA II** Tabata	19:20-20:20 **YOGUILATES** Carmen			
	20:30-21:30 **YIN YOGA** David	20:30-21:30 **YOGA NIDRA** Tabata	20:30-21:30 **RESTAURATIVO** Carmen			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en .yogaone.es/es/yogaone-hospitalet-ciutat-justicia 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.
*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