

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15 - 10:15 <b>VINYASA</b> Dani			9:15 - 10:15 <b>VINYASA</b> Dani	9:15 - 10:15 <b>HATHA</b> Manu		
	10:30 - 11:30 <b>HATHA</b> Montse	10:30 - 11:30 <b>RESTAURATIVO</b> Montse			10:30 - 11:30 <b>VINYASA</b> Manu	10:30 - 11:30 <b>VINYASA</b> Magalí/Dani
	13:15 - 14:15 <b>YOGUILATES</b> Magalí					
		14:15 - 15:15 <b>ASHTANGA</b> Manu	14:15 - 15:15 <b>HATHA VINYASA</b> Manu			
18:15 - 19:10 <b>VINYASA</b> Manu	18:15 - 19:10 <b>HATHA VINYASA</b> Catherine	18:15 - 19:10 <b>HATHA</b> Dani	18:15 - 19:10 <b>HATHA</b> Susanna	18:15 - 19:10 <b>KUNDALINI</b> Montse		
19:15 - 20:10 <b>HATHA</b> Manu	19:15 - 20:10 <b>HATHA</b> Andrea	19:15 - 20:10 <b>VINYASA</b> Dani	19:15 - 20:10 <b>INTRO YOGA</b> Susanna	19:15 - 20:10 <b>VINYASA</b> Jose		
20:15 - 21:15 <b>PRANAYAMA &amp; MEDITACIÓN</b> Manu	20:15 - 21:15 <b>RESTAURATIVO</b> Andrea	20:15 - 21:15 <b>KUNDALINI</b> Montse	20:15 - 21:15 <b>D-GRAVITY*</b> Susanna			

*Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.cat/Cornella](https://www.yogaone.cat/Cornella).*

*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*

*NOTA: El uso de la sala para la AUTOPRÁCTICA siempre se realizará dentro del horario de recepción.*

*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