

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		7:15-8:15 <b>ROCKET</b> Pipe		7:15- 9:15 <b>AUTOPRACTICA ASISTIDA**</b> Pipe		
8:30 - 9:45 <b>FORREST YOGA</b> Pipe	9:30-10:30 <b>YIN YOGA</b> Alba			9:30-10:30 <b>INSPIRED IYENGAR</b> Alba		
		11:00-12:00 <b>YOGUILATES</b> Sol	10:00-11:00 <b>HATHA</b> Mauro		10:30-11:30 <b>VINYASA</b> Ana/Rocío	10:30-11:30 <b>HATHA</b> Emilia/Mauro
11:00-12:00 <b>SLOW VINYASA</b> Sol						11:45- 12:45 <b>HATHA VINYASA</b> Emilia/Mauro
14:15-15:15 <b>HATHA VINYASA</b> Mauro	14:15-15:15 <b>RESTAURATIVO</b> Lucía P	14:15-15:15 <b>VINYASA</b> Lucía	14:15-15:15 <b>YIN YOGA</b> Claudia			
				15:30-16:30 <b>RESTAURATIVO</b> Lucía P		
	17:10-18:05 <b>YOGA KIDS</b> Alba	17:10-18:05 <b>YOGA KIDS</b> Sofía	17:00- 18:00 <b>HATHA RAJA</b> Emilia	17:00 - 18:00 <b>YOGA ALINEACIÓN</b> José		
18:15 - 19:15 <b>SIVANANDA</b> José	18:15 - 19:15 <b>INSPIRED IYENGAR</b> Alba	18:15-19:15 <b>YOGA INTEGRAL</b> Rocío	18:15-19:15 <b>YOGUILATES</b> Emilia	18:15-19:15 <b>ASHTANGA</b> José		
19:25- 20:25 <b>VINYASA FLOW</b> Ana	19:25 - 20:25 <b>ASHTANGA VINYASA*</b> Pipe	19:25- 20:25 <b>YIN YOGA</b> Rocío	19:25- 20:55 <b>VINYASA</b> Sofía/Esther	19:25-20:25 <b>D-GRAVITY</b> Mauro		
20:35- 21:35 <b>KUNDALINI</b> Ana	20:35-21:35 <b>RESTAURATIVO</b> Lucía Alonso	20:35-21.35 <b>DHARMA</b> Sofía	21:00 - 22:00 <b>D-GRAVITY</b> Claudia			

\* Ashtanga Vinyasa Progressive: sesión que se estructura en base a las secuencias de Ashtanga y de Rocket Yoga.

\*\* Inspirada en el estilo Mysore donde cada alumno entra a la práctica para hacer una secuencia (sea la serie de Ashtanga o Rocket Yoga) asistido por el profesor. Tu práctica puede ser de 60 min o lo que consideres. **Hora máxima de entrada 8:15 hs**

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.

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