



LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		7:15-8:15 ASHTANGA VINYASA* Pipe				
	9:30-10:30 YIN YOGA Alba			9:30-10:30 INSPIRED IYENGAR Alba		
11:00-12:00 SLOW VINYASA Eva		11:00 - 12:00 YOGUILATES Claudia	10:00-11:00 HATHA Aura		10:30-11:30 VINYASA Belén/Ana	10:30-11:30 HATHA Emilia/Eva
14:15 - 15:15 HATHA VINYASA Aura	14:15-15:15 RESTAURATIVO Emilia	14:15-15:15 VINYASA Belén	14:15-15:15 YIN YOGA** Belén			
				15:30-16:30 RESTAURATIVO Lucía Piatti		
	17:00-18:00 YOGA KIDS Alba		17:00 - 18:00 YOGA CORE Aura			
18:15 - 19:15 SIVANANDA José	18:15 - 19:15 INSPIRED IYENGAR Alba	18:15-19:15 HATHA VINYASA Kathleen	18:15-19:15 YOGUILATES Emilia	18:15-19:15 ASHTANGA Kathleen	18:00-19:15 SATSANG*** Lucía Piatti	18:00-19:15 YIN YOGA**** Belén
19:25- 20:25 VINYASA FLOW Ana	19:25 - 20:55 ASHTANGA José	19:25- 20:25 YIN FLOW Kathleen	19:25- 20:25 VINYASA Belén	19:25-20:25 D-GRAVITY Lucía		
20:35 -21:35 KUNDALINI Ana	21:00 -22:00 D-GRAVITY Claudia	20:35 -21:35 ROCKET Pipe				

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

**Sesión de Yin Yoga combinada con calentamiento suaves, movilidad y meditación

***Primer sábado de cada mes

****Último domingo de cada mes

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en 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