LU

MA

MI

JU

VI

SA

DO

09:30 - 10:30
YIN YOGA
 Carmen

10:00-11:00
YOGUILATES
 Arantxa

18:00 - 19:00
GENTLE YOGA
 Carmen

19:00 - 20:00
RESTAURATIVO
 Carmen

9:30-10:30
HATHA
 Carmen

18:30 - 19:30
HATHA
 Linda

19:30 - 20:30
YOGUILATES
 Linda

18:00 - 19:00
RESTAURATIVO
 Carmen

19:00-20:00
VINYASA
 Arantxa

10:00-11:00
HATHA
 Carla

18:30 - 19:30
HATHA
 Arantxa

19:30 - 20:30
YOGUILATES
 Arantxa

09:30 - 10:30
YOGA TERAPEUTICO
 Linda

18:30-19:30
VINYASA
 Arantxa

10:00-11:00
HATHA
 Carla

08:30-09:30
VINYASA
 Arantxa

*Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/elprat.
 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*

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