YogaOne

HORARIO
YogaOne El Prat
28 Abril- Mayo 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
09:30 - 10:30 **YIN YOGA** Lala		9:30-10:30 **HATHA** Lala		09:30 - 10:30 **YOGA TERAPEUTICO** Arnau		
Auto practica 10:30 -11:30	10:00-11:30 **KUNDALINI** Ana	**Auto practica** 10:30 -11:30	10:00-11:00 **HATHA** Carla	**Auto practica** 10:30 -11:30	10:00-11:00 **HATHA** Carla	10:30-11:30 **VINYASA** Sara
			Auto practica 11:00 -12:00			
				16:30-17:30 **VINYASA** Arantxa		
17:30 - 18:30 **RESTAURATIVO** Sara	17:30 - 18:30 **HATHA** Linda	17:30 - 18:30 **RESTAURATIVO** Virginie	17:30 - 18:30 **HATHA** Ana	17:30 - 18:30 **YIN YANG** Lala		
18:30 - 19:30 **HATHA** Sara	18:30-19:30 **YOGUILATES** Linda	18:30-19:30 **VINYASA** Arantxa	18:30 - 19:30 **PILATES** Ana	18:30 - 19:30 **YOGA FLOW** Lala		
19:30-20:30 **DHARMA** Tania	19:30-20:30 **POWER VINYASA** Tania	19:30-20:30 **ROCKET** Arantxa	19:30 - 20:30 **GRAVITY** Judith			

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 den tro 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