

LU

MA

MI

JU

VI

SA

DO

09:30 - 10:30
YIN YOGA
 Tani

10:30 - 11:30
AUTOPRÁCTICA

16:30-17:30
YOGUILATES
 Arantxa

17:30 - 18:30
GENTLE YOGA
 Carmen

18:30 - 19:30
RESTAURATIVO
 Carmen

19:30 - 20:30
DHARMA
 Tani

10:00-11:00
YOGUILATES
 Ana

15:30 - 16:30
GRAVITY
 (YOGA AEREO)
 Judith

17:30-18:30
YOGUILATES
 Linda

18:30 - 19:30
HATHA
 Linda

19:30-20:30
VINYASA
 Tani

09:30-10:30
HATHA
 Carmen

10:30 - 11:30
AUTOPRÁCTICA

17:30 - 18:30
RESTAURATIVO
 Fernanda

18:30-19:30
ASHTANGA
VINYASA
 Fernanda

19:30 - 20:30
HATHA VINYASA
 Fernanda

10:00-11:00
HATHA
 Carla

17:30 - 18:30
HATHA
 Ana

18:30-19:30
YOGUILATES
 Ana

19:30 - 20:30
GRAVITY
 (YOGA AEREO)
 Judith

09:30 - 10:30
YOGA
TERAPEUTICO
 Linda

10:30 - 11:30
AUTOPRÁCTICA

17:30 - 18:30
YIN YOGA
 Arantxa

18:30-19:30
VINYASA ROCKET
 Arantxa

10:00-11:00
HATHA
 Carla

10:00-11:00
VINYASA
 Maira

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