

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30 - 10:30 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Estela	9:30 - 10:30 YOGA RESTAURATIVO (Relajante) Susana	9:30 - 10:30 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Adriana	9:30 - 10:30 YOGA INTEGRAL (Suave) Nina			
					10:30 - 11:30 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Adriana	10:30 - 11:30 YOGA DINAMICO (Vinyasa) Diana
14:15 - 15:15 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Magalí	14:15 - 15:15 YOGA DINÁMICO (Vinyasa) Diana	14:15 - 15:15 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Estela	14:15 - 15:15 YOGA DINÁMICO (Vinyasa) Adriana			
	17:15 - 18:10 YOGA BÁSICO (Alineación) Montse	17:15 - 18:10 YOGA RESTAURATIVO (Relajante) Susana	17:15 - 18:10 PILATES (Full body) Magalí	17:15 - 18:10 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Diana		
18:15 - 19:10 YOGA DINÁMICO (Ashtanga) Diana	18:15 - 19:10 PILATES (Full body) Magalí	18:15 - 19:10 YOGA DINÁMICO (Slow Vinyasa) Susana	18:15 - 19:10 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Montse	18:15 - 19:10 YOGA FUERZA (Rocket) Diana		
19:15 - 20:15 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Estela	19:15 - 20:10 YOGA CORE Magalí	19:15 - 20:15 YOGA AEREO (Telas) Susana	19:15 - 20:15 YOGA ENERGÉTICO (Kundalini) Montse			
	20:15 - 21:15 BARRE Magalí					

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en: <https://www.yogaone.es/ca/esplugues>. 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 la clase de YOGA AEREO - BARRE por favor realiza la reserva en la pagina web con antelación durante las 24 horas antes de 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	INTENSIDAD ALTA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INTENSIDAD SUAVE
--------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------