

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|---|---|---|---|---|--|---|
| 9:15 – 10:15 INTRO YOGA Montse | 9:30 – 10:15 VINYASA Dani | 9:15 – 10:15 RESTAURATIVO Andrea | 9:15 – 10:15 YOGA TERAPÉUTICO Nina | 9:15 – 10:15 VINYASA Dani | | |
| Autopráctica | Autopráctica | Autopráctica | Autopráctica | Autopráctica | 10:15 – 11:15 VINYASA Jose/Andrea | 10:15 - 11:15 HATHA Jose/ Andrea |
| 14:15 – 15:15 VINYASA Manu | 14:15 – 15:15 HATHA VINYASA Manu | 14:15 – 15:15 VINYASA Dani | 14:15 – 15:15 HATHA RAJA Leila | 14:15 – 15:15 VINYASA Diana | | |
| | 17:15 - 18:10 VINYASA Montse | | 17:15 - 18:10 YOGUILATES Magalí | 17:45 - 18:40 RESTAURATIVO Diana | | |
| 18:15 – 19:10 VINYASA Paula | 18:15 - 19:10 YOGUILATES Magalí | 18:15 - 19:10 HATHA RAJA Susanna | 18:15 – 19:10 VINYASA Montse | 18:45 – 19:45 VINYASA Diana | | |
| 19:15 – 20:10 ASHTANGA Paula | 19:15 – 20:10 VINYASA Magalí | 19:15 – 20:10 VINYASA Susanna | 19:15 – 20:45 KUNDALINI Montse | | | |
| 20:15 – 21:15 RESTAURATIVO Sonia | | 20:15 – 21:15 D-GRAVITY* Susanna | | | | |

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/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 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
 NOTA: El uso de la sala para la AUTOPRÁCTICA siempre se realizará dentro del horario de recepción.
 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