

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15 - 10:15 INTRO YOGA Montse	9:15 - 10:15 HATHA Diana	9:15 - 10:15 YOGA INTEGRAL Andrea	9:15 - 10:15 TERAPEUTICO Nina	9:15 - 10:15 HATHA VINYASA Montse		
					10:15 - 11:15 VINYASA Andrea/Jose	10:15 - 11:15 HATHA Andrea/Jose
14:15 - 15:15 HATHA Magali	14:15 - 15:15 VINYASA Diana	14:15 - 15:15 DHARMA Magali	14:15 - 15:15 HATHA VINYASA Diana	14:15 - 15:15 HATHA Diana		
	17:15 - 18:15 KUNDALINI Montse	17:15 - 18:10 HATHA Susana	17:15 - 18:10 YOGUILATES Magali	17:15 - 18:15 YOGA INTEGRAL Jose		
18:15 - 19:10 VINYASA FLOW Andrea	18:15 - 19:10 YOGUILATES Magali	18:15 - 19:10 VINYASA Susana	18:15 - 19:10 HATHA Montse	18:15 - 19:15 ASHTANGA Jose		
19:15 - 20:10 ROCKET Diana	19:15 - 20:15 VINYASA CORE Magali	19:15 - 20:15 YOGA AEREO Susana	19:15 - 20:15 KUNDALINI Montse			
20:15 - 21:15 RESTAURATIVO Montse						

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 D-GRAVITY 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