



07:30-08:30 HATHA-VINYASA Christian			07:30-08:30 YOGA FLOW Christian					
9:30-10:30 HATHA I-II Linda	09:30-10:30 ROCKET I-II Tato		9:30-10:30 INTRO YOGA Carlota	9:30-10:45 YOGA TERAPÉUTICO Laura		09:00 – 10:00 YOGA RESTAURATIVO Christian		
	10:30 – 11:30 YOGUILATES Laura Tanner			10:45 -11:30 MEDITACIÓN Laura		10:00-11:30 HATHA II Laura	09:30-10:30 VINYASA CORE Arnau	09:30 - 10:30 GENTLE FLOW Carmen
16:30-17:30 YOGUILATES Linda	16:30 – 17:30 YOGA FLOW Carmen							
17:30 - 18:30 YOGA RESTAURATIVO Linda	17.30 – 18,00 YOGA CORE Carmen		17:30 - 18:30 VINYASA I-II Arnau	17:30 – 18:30 YIN YOGA Linda		17:00 - 18:00 HATHA I Linda		
18:30-19:30 VINYASA II Rafa	18:00-19:00 INTRO YOGA Carmen	18:00 – 19:00 YOGA RESTAURATIVO Arnau SALA II	18:30 – 19:30 YOGUILATES Laura Tanner	18:30-19:30 ROCKET I-II Arnau		18:00-19:30 ASHTANGA II Tato		
19:30-20:30 INTRO YOGA Rafa	19:00-20:00h YOGA FUERZA Arnau	19:00 – 19:30 YOGA NIDRA Carmen SALA II	19:30 – 20:30 YOGA RESTAURATIVO Linda	19:30 – 20:30 YOGUILATES Laura Tanner	20:00 – 20:30 YOGA CORE Carmen SALA II			
					20:30 – 21:00 MEDITACIÓN Carmen SALA II			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/es/yogaone-gava>
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.

* Yoga Core – Son clases de hipopresivos, se trabaja fortalecimiento pélvico y abdominal

*Introducción al yoga y Yoga Integral son prácticas del estilo SWASTHYA YOGA.

*Sábados alternos Andre – Arnau estilo Vinyasa Core.

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
---------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------	-------------------