

Horari de les classes YogaOne Girona 01/02/2022

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9.15	10.15	YOGILATES Walter		INTRO AL IOGA Virginia		HATHA I Naresh		
10.15	11.15		HATHA I Carlos		RESTAURATIU Gemma		HATHA Carlos/Eva	
11.30	12.30		YOGA SENIORS I Carlos				VINYASA Banimb	
13.30	14.15							
14.15	15.15	VINYASA I-II Gemma	HATHA I-II Gemma		SLOW VINYASA Gemma	INTRO AL YOGA Carlos		
17.00	18.00					GRAVITY BASIC I-II Eva		
17.30	18.15				Kids Sala Infinito Francina			
18.00	19.00	INTRO AL YOGA Tania	VINYASA I-II Nerea		HATHA I Gemma	GRAVITY I-II Virginia		
18.15	19.15			VINYASA I-II Banimb				
18.30	19.30			INTRO & RESTAURATIU Sala Infinito Francina				
19.15	20.15	HATHA I Nerea	YIN YOGA Eva		ASHTANGA I/II (75') Elena	KUNDALINI Virginia		
19.30	20.30		HATHA I Sala Infinito Nerea	SIVANANDA Carlos				
20.30	21.30	HATHA II (75`) Naresh	ASHTANGA I/II (75') Gemma					

Intensitat baixa	Intensitat mitja	Intensitat alta
------------------	------------------	-----------------

Si us plau arribeu 10 minuts abans de començar la classe. No es permet l'entrada un cop començada la mateixa.

Recorda que els dies festius no hi haurà classe.

Els horaris poden canviar. Consulteu-los actualitzats a yogaone.es/girona

**Per a les classes de D-GRAVITY i HATHA I ASHTANGA* si us plau reserva amb antelació el dia abans de la classe, trucant al centre en horari d'atenció al client: 972 099 827*

*** La classe de Kids és un curs a part, demaneu més informació a la recepció del centre.*