YogaOne

HORARIS
YogaOne Girona
A partir de l'1 d'abril de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:00-10:00 **YOGUILATES** Walter		9:15-10:15 **INTRO IOGA** Monica		9:15-10:15 **HATHA** Monica		
	10:15-11:15 **HATHA I** **Estef**		10:15-11:15 **RESTAURATIU** Anita		10:15-11:15 **HATHA** Estef / Monica	
					11:30-12:30 **VINYASA II** Estef / Monica	
	14:15-15:15 **HATHA I-II** Joana		14:15-15:15 **SLOW VINYASA II** Anita			
	17:00-18:00 **D-GRAVITY*** Joana			17:00-18:00 **RESTAURATIU** **Lea**		
			17:15-18:00 Ioga **KIDS*** Francina			
18:00-19:00 **INTRO AL IOGA** Estef	18:15-19:15 **VINYASA II** Joana		17:30 - 18:30 **IYENGAR I** Eva			
18:30-19:30 **RESTAURATIU** **S/ Infinito** Anita		18:15-19:15 **VINYASA** Monica	18:30-19:30 **HATHA** Eva	18:15 - 19:15 **HATHA** Virginia		
19:15-20:15 **HATHA IOGA** Estef	19:15-20:15 **YIN IOGA** Estef	18:30-19:30 **RESTAURATIU** **S/Infinito** Francina		19:15 - 20:15 **KUNDALINI** Virginia		
		19:30-20:30 **DHARMA** **Anita**	19:35-20:35 ROCKET II Eva			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/elperchel.
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*

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