

## Horari de les classes

INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9.15	10.15	YOGILATES		INTRO AL IOGA		RESTAURATIU	
10.15	11.15		HATHA FLOW		RESTAURATIU		HATHA
11.30	12.30						VINYASA
14.15	15.15	VINYASA I-II	HATHA I-II		SLOW VINYASA		
15.30	16.30			VINYASA I		INTRO AL YOGA	
17.15	18.15		KIDS**		KIDS**		
18.00	19.00					D-GRAVITY*	
18.15	19.15	INTRO AL IOGA	VINYASA I-II		HATHA I		
18.30	19.30			VINYASA I-II			
18.30	19.30			MEDITACIÓ* (sala infinit)			
19.15	20.15	HATHA FLOW	YIN YOGA			KUNDALINI	
19.15	20.30				ASHTANGA		
19.30	20.30			SIVANANDA			
20.15	21.15	D-GRAVITY*					

**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](http://yogaone.es/girona)*

*\*Per a les classes de D-GRAVITY i MEDITACIÓ 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.*