

| LU | MA | MI | JU | VI | SA |
|---|---|---|--|--|--|
| | 8:40 – 9:40 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Arlett | | 8:40 – 9:40 YOGA RESTAURATIVO Arlett | | |
| 9:45 – 10:45 YOGUILATES Arlett | | 9:45 – 10:45 FLOW YOGA (VINYASA) Virginia | | 9:00 – 10:00 INTRO YOGA Virginia | 9:00 – 10:00 YOGA RESTAURATIVO Sofía/Virginia |
| | | | | 15:45 – 16:45 D-GRAVITY Arlett | 10:05 – 11:05 FLOW YOGA (VINYASA) Sofía/Virginia |
| | 17:25 – 18:55 YOGA DINÁMICO (HATHA VINYASA) Natasha | 17:25 – 18:25 INTRO YOGA Sofía | | 17:00 – 18:00 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Arlett | |
| 17:40 – 18:40 INTRO YOGA Mabel | | 18:30 – 19:30 FLOW YOGA (VINYASA) Sofía | 18:30 – 19:30 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Virginia | | |
| 18:45 – 19:45 FLOW YOGA (POWER VINYASA) Mabel | 19:00 – 20:30 YOGA RESTAURATIVO Natasha | 19:35 – 20:35 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Sofía | | | |
| 19:50 – 20:50 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Mabel | | | 19:35 – 21:05 INTRO AL ASHTANGA Virginia | | |

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

Por favor, **recuerda hacer reserva en <https://reservas.yogaone.es/>** y llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas.

No se permite la entrada una vez comenzada la clase. Si debes irte antes, avisa al profesor antes de iniciar la clase.

MEDITACIÓN SALA B: Espacio disponible para una meditación silenciosa, **sin profesor**. De lunes a jueves de 17:35 a 19:30

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