YogaOne

HORARIO
YogaOne Granollers
Abril – Mayo de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA
	8:40 – 9:40 **HATHA** Arlett		8:40 – 9:40 **YOGA RESTAURATIVO** Arlett		
9:45 – 10:45 **YOGUILATES** Arlett		9:45 – 10:45 **INSPIRED DHARMA** Arlett		9:45 – 10:45 **INTRO YOGA** Arlett	9:30 – 11:00 **HATHA VINYASA** Sofía/Virginia
	15:15 – 16:15 **INTRO YOGA** **Nisrine*		15:15 – 16:15 **SLOW VINYASA** **Nisrine*		
17:25 – 18:25 **INTRO YOGA** Anna	17:25 – 18:55 **HATHA VINYASA** Natasha	17:25 – 18:25 **INTRO YOGA** Sofía		17:25 – 18:25 **HATHA** Virginia	
18:30 – 19:30 **VINYASA** Anna		18:30 – 19:30 **VINYASA** Sofía	18:30 – 19:30 **HATHA** Virginia		
19:35 – 20:35 **HATHA** Anna	19:00 – 20:30 **YOGA RESTAURATIVO** Natasha	19:35 – 20:35 **HATHA** Sofía	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
**Profesor en prácticas*

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