

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9:15-10:15 ENERGY FLOW Alejandro	10:00-11:00 RESTAURATIVO Enrique	10:00-11:00 YOGUILATES Fer	10:00-11:00 YOGA ENERGÉTICO (KUNDALINI) Ana	10:00-11:00 YOGA TERAPÉUTICO Susana	10:00-11:00 FLOW YOGA (VINYASA) Enrique / Ana / Fer	*DOMINGOS ALTERNOS HATHA/ ASHTANGA 11:00-12:00 HATHA Marta
14:15-15:15 FLOW YOGA (VINYASA) Enrique	14:15-15:15 DHARMA Susana	AUTOPRÁCTICA	14:15-15:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Ana	AUTOPRÁCTICA		11:00-12:00 ASHTANGA Fer
17:00-18:00 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Susana	17:00-18:00 RESTAURATIVO Susana	17:00-18:00 YOGA PROFUNDO (YIN YOGA) Alejandro				
18:15-19:15 FLOW YOGA (VINYASA) Ana	18:15-19:15 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA sala 2) Susana	18:15-19:15 IYENGAR Alejandro	18:30-19:30 ALINEACIÓN Ana (sala 2)	18:00-19:00 INTRO ROCKET Alejandro		
18:45-19:45 ROCKET Alejandro (sala 2)			18:30-19:30 YOGA FUERZA Enrique		19:15 - 20:15 YOGA PROFUNDO (YIN FLOW) Alejandro	
19:30-20:30 RESTAURATIVO Ana	19:00-20:00 YOGUILATES * Marta					
20:00 - 21:00 IYENGAR** Alejandro (sala 2)	20:15-21:15 SLOW YOGA (SLOW VINYASA) Marta	20:00-21:00 RESTAURATIVO Ana	20:00-21:00 FLOW YOGA (VINYASA) Enrique			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar y en verano hay reducciones de clases comenzando la segunda quincena de junio. Consulta las actualizaciones en yogaone.cat/hospitalcentre.

Por favor llegar 10 minutos antes de la clase. No se permite la entrada una vez comenzada la clase, a menos que el profesor conceda el acceso.

Los fines de semana por favor **no activar la pulsera en la puerta automática** si el profesor no ha llegado y abierto previamente las instalaciones. Mirar si esta puesto el candado en el suelo y las luces encendidas.

No se permite mover el material de las salas y por favor hacer uso propio del mismo limpiando después de la utilización. Puedes traer tu propia esterilla y colocarla por encima de la nuestra.

*Yogulates * de los martes 19h, se realizan ejercicios de hipopresivos.

**La clase de los Lunes de Iyengar es en la sala 2 y se imparte con la utilización de la silla de yoga que es específica de la práctica de Iyengar.

Periodo del 1-15 del mes en curso (ÚNICAMENTE) se tramitan las bajas para que no se cobre la siguiente facturación.

Telefono/Whatsapp 930271613

Atención al cliente de Lunes a Jueves 12h-20h y Viernes 10:00h-18:00h

INTENSIDADES

INTENSIDAD ALTA

INTENSIDAD para Público General

INTENSIDAD Baja