Yoga One

HORARIO Y1 L´HC
Mayo 2025
Yoga One Hospitalet Centre

LU **LUNES**	MA **MARTES**	MI **MIERCOLES**	JU **JUEVES**	VI **VIERNES**	SA **SABADO**	DO **DOMINGO**
9:15-10:15 **HATHA** Susana						
	10:00-11:00 **YOGUILATES** Linda	10:00-11:00 **RESTAURATIVO** Enrique	10:00-11:00 **KUNDALINI** Ana	10:00-11:00 **YOGA TERAPÉUTICO** Susana		
					10:00-11:00 **VINYASA** Enrique / Susana	
						11:00-12:00 **HATHA** Susana / Marta
14:15-15:15 **YOGA CORE** Enrique	14:15-15:15 **DHARMA** Susana	**AUTOPRÁCTICA**	14:15 - 15:15 **VINYASA** Rafa	14:15-151:15 **ALINEACIÓN** Ana (sala 2)		11:00-12:30 **MAHA SADHANA** **1 domingo al mes.**
17:00-18:00 **INTRO YOGA** Susana	17:00-18:00 **RESTAURATIVO** Susana	17:00-18:00 **HATHA FLOW** Alejandro	17:00-18:00 **ALINEACIÓN** Rafa			
18:15-19:15 **HATHA-VINYASA** Ana	18:15 - 19:30 **MEDITACIÓN*** Susana	18:15 - 19:30 **INSPIRED IYENGAR**** Alejandro (sala 2)				
18:45-19:45 **ROCKET** Alejandro (sala 2)		18:30-19:30 **VINYASA** Ana	18:30-19:30 **YOGUILATES** Enrique	18:00-19:00 **INTRO ROCKET** Alejandro		
19:30-20:30 **RESTAURATIVO** Ana	19:00-20:00 **YOGUILATES *** Marta			19:15 - 20:15 **YIN** Alejandro		
20:00 - 21:00 **INSPIRED IYENGAR**** Alejandro (sala 2)	20:15-21:15 **HATHA-VINYASA** Marta	20:00-21:00 **RESTAURATIVO** Ana	20:00-21:00 **VINYASA** Enrique			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/hospitaletcentre.
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, a menos que el profesor conceda el acceso.
Los fines de semana porfavor no activar la pulsera en la puerta automatica 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 porfavor hacer uso propio del mismo limpiando después de la utilización. Puedes traer tu propia esterilla y colocarla por encima de la nuestra.
*Yoguilates * de los martes 19h, se realizan ejercicios de hipopresivos.*
***La clase de Iyengar se imparten con utilización de una silla especifica de Yoga y se realiza en la sala de la segunda planta.*
**Meditación* los martes es una clase de 75`y se hacen ejercicios de pranayama.*
** Una vez al mes tenemos **MAHA SADHANA**, practica completa de asanas, pranayama, relajación & meditación de 90´min domingos especificos.En **Mayo** es el domingo 18, en **Junio** es el domingo 22.*
Verano Julio y Agosto no habrá. Pueden haber cambios llegada la fecha, Julio y Agosto es clase normal.
**Alineación de los viernes 14:15h se realiza en la sala 2 y se utiliza todo el material incluyendo la silla de yoga.*

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