

Horari de les sessions

IOGA

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7.15	8.45		Ashtanga Ainania		Ashtanga Ainania			
9.15	10.15	Hatha Yoga Ainania		Yin Yoga Jerzy				
10:30	12.00					Yoga Restauratiu Sabine		
11.00	12.00		Vinyassa Yoga Andrea		Vinyassa Yoga Andrea			
11.15	12.15						Vinyassa Yoga Jerzy	
14.00	14.30			Meditació Samuel				
14.30	15.30	Vinyassa Yoga Andrea	Vinyassa Yoga Jerzy	Vinyassa Yoga Samuel	Dharma Yoga Jerzy			
15.30	16.30							
16.30	17.30					Hatha Yoga Sabine		
17.30	18.00					Meditació Sabine		
17.30	18.15							
18.15	19.15		Yin Yoga Jerzy	Hatha Yoga Angels	Hatha Yoga Marta			
18.30	19.30					Introducció al Ioga Marta		
19.15	20.15	D-Gravity Yoga Samuel		Vinyassa Yoga Samuel	Dharma Yoga Marta			
19.30	20.30		Yoguilates Jerzy					
20.15	21.15	Vinyassa Yoga Bernat						
20.30	21.30			D-Gravity Yoga Samuel	Anxiety Gim Ferran			

Es importante reservar tu plaza para las clases de D-Gravity y Anxiety Gim

AADD

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7.30	8.30							
8.15	8.45		Entrenament Funcional Mireia		Entrenament Funcional Mireia			
9.30	10.30							
11.30	12.30	PILATES Mireia						
13.45	14.45							
15.30	16.30							
16.15	17.30				PILATES Mireia			
18.00	19.00							
18.30	19.00			ENTRENAMENT EN SUSPENSIO Ainania				
18.30	19.30	TONIFICA'T Mireia			CULI0/ESTIRAMENTS Eliana			
19.00	19.30		ENTRENAMENT EN SUSPENSIO Ainania					
19.30	20.30	PILATES Mireia		HIPOPRESIU AVANÇAT Andrea	ZUMBA Eliana			
20.00	20.30	Entrenament Funcional MarySol		Entrenament Funcional MarySol				

Los primeros 8 martes del año de 19:30 a 21h la sala esta cogida para hacer un curso de mindfulness.

BOXA

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
10.00	11.00							
14.30	15.30			Boxe I Gabriel				
18.45	19.45	Boxe I Gabriel						
19.15	20.15			Boxe I Gabriel		Boxe I Gabriel		
20.15	21.15		Boxe I Gabriel					

Recuerda que los días festivos no habrá clase.

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone-les-corts