

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		9:15-10:15 HATHA Montse Morera		9:00-9:30 MEDITACIÓ Montse Morera		
9:30-10:30 SIVANANDA Jordi Núñez	9:30-10:30 VINYASA Sònia Puig		9:30-10:30 VINYASA Jordi Núñez	9:30-10:30 HATHA Montse Morera	9:30-10:30 HATHA VINYASA Sònia Puig	
	10:45-11:45 IOGA RESTAURATIU Sònia Puig	10:30-11:30 HATHA VINYASA Sílvia Ibañez	10:45-11:45 VINYASA Jordi Núñez	10:45-11:45 HATHA VINYASA Eva Sisó		10:30-11:30 HATHA VINYASA Eva Sisó
Autopràctica	Autopràctica	Autopràctica	Autopràctica	Autopràctica		
			15:15-16:15 IOGA RESTAURATIU Sònia Puig			
17:00-18:00 IOGA ALINEACIÓ Sònia Puig	17:00-18:00 D-GRAVITY Sílvia Ibañez	17:00-18:00 HATHA VINYASA Jordi Núñez	17:00-18:15 ROCKET YOGA Sònia Puig	17:00-18:15 KUNDALINI Montse Morera		
18:30-19:30 VINYASA FLOW Sònia Puig	18:30-19:30 VINYASA Jordi Núñez	18:30-19:30 VINYASA Jordi Núñez	18:30-19:30 VINYASA FLOW Jordi Núñez	18:30-19:45 VINYASA Jordi Núñez		
20:00-21:00 D-GRAVITY Sílvia Ibañez	20:00-21:00 DHARMA Jordi Núñez	20:00-21:00 YOGUILATES Natalia Alberich	20:00-21:00 YIN YOGA Natalia Alberich			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. 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

