YogaOne

HORARIO
YogaOne Lleida
A partir de septiembre 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		9:15-10:15 **YOGA EQUILIBRANTE** Montse Morera		9:00-9:30 **MEDITACIÓ** Montse Morera	9:30-10:30 **YOGA DINÁMICO** Marianela	
9:30-10:30 **YOGA INTEGRAL** Jordi Núñez	9:30-10:30 **YOGA FLOW** Sílvia Ibañez		9:30-10:30 **YOGA FLOW** Jordi Núñez	9:30-10:30 **YOGA EQUILIBRANTE** Montse Morera		10:30-11:30 **YOGA FLOW** Eva Sisó
	10:45-11:45 **YIN YANG YOGA** Sílvia Ibañez	10:30-11:30 **YOGA DINÁMICO** Sílvia Ibañez		10:45-11:45 **YOGA FLOW** Eva Sisó		
Autopráctica	Autopráctica	Autopráctica	Autopráctica	Autopráctica		
14:30-15:30 **YOGA FLOW** Eva Sisó	14:30-15:30 **YOGA EQUILIBRANTE** Marianela		14:30-15:30 **YOGA DINÁMICO** Eva Sisó			
17:00-18:00 **YOGA DINÁMICO** Eva Sisó	17:00-18:00 **YOGA AÉREO** Sílvia Ibañez	17:00-18:00 **YOGA DINÁMICO** Jordi Núñez	17:00-18:00 **YOGA CORE** Natàlia Alberich	17:00-18:15 **YOGA ENERGÉTICO** Montse Morera		
18:30-19:30 **YOGA DINÁMICO** Sílvia Ibañez	18:30-19:30 **YIN YANG YOGA** Jordi Núñez	18:30-19:30 **YOGA FLOW** Jordi Núñez	18:30-19:30 **YOGA FLOW** Jordi Núñez	18:30-19:45 **YOGA FLOW** Jordi i Sílvia		
20:00-21:00 **YOGA AÉREO** Sílvia Ibañez	20:00-21:00 **YOGA INTEGRAL** Jordi Núñez	20:00-21:00 **YOGA CORE** Natàlia Alberich	20:00-21:00 **YOGA PROFUNDO** Natàlia Alberich			

INTENSIDADES

INTENSIDAD SUAVE

INTENSIDAD MEDIA

INTENSIDAD ALTA