YogaOne

HORARIO
YogaOne Mandri
Abril 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
8:00-9:00 **POWER YOGA*** Mabel	8:00-9:00 **HATHA VINYASA*** Emilio	8:00-9:00 **POWER YOGA*** Mabel	8:00-9:00 **HATHA VINYASA*** Fio			
9:15-10:15 **HATHA** Manu R.	9:15 -10:15 **YIN YAN** Dinara	9:15-10:15 **HATHA I** Daniel V.	9:15-10:15 **HORMONAL** Pati P.	9:15-10:15 **VINYASA** Dinara		
10:30-11:30 **RESTAURATIVO** Manu R.	10:30-11:30 **INTRO YOGA*** Mercè		10:30-11:30 **HATHA*** Irina	10:15:-11:30 **FORREST YOGA** Pati		
		11:15 -12:15 **YIN YOGA** Dinara		11:30-12:30 **RESTAURATIVO*** Irina	11:30-12:30 **HATHA** Manu R.	11:30-12:30 **VINYASA** Catty/Marta O.
14:15-15:15 **VINYASA CORE** Dani	14:15-15:15 **FORREST YOGA** Bego	14:15-15:15 **OPEN VINYASA** Marta O.	14:15-15:15 **VINYASA** Alicia	14:15-15:15 **HATHA VINYASA** Alexey		
		17:00 - 18:00 **YOGA KIDS** Irina				
18:30-19:25 **HATHA** Jordi C.	18:00 - 19:00 **INTRO YOGA** Alicia	18:30-19:25 **RESTAURATIVO** Xavier	18:15-19:15 **DHARMA** Gabriela	18:30-19:30 **SIVANANDA** Manu R.		18:30-19:25 **RESTAURATIU** Xavier
19:30-20:30 **JIVAMUKTI** Dinara	19:00-20:25 **ASHTANGA** Manu R.	19:30-20:25 **HATHA VINYASA** Marta O.	19:15-20:30 **FORREST YOGA** Bego O.			
	20:30 - 21:30 **RESTAURATIVO** Bego O.	20:30 - 21:30 **D-GRAVITY** Catty	20:30 - 21:30 **RESTAURATIVO*** Ana			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en https://www.yogaone.es/es/mandri
Por favor llegar 10 minutos antes a de la clase, para poder estar listo/a sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.
**Para las clases de D-Gravity, es imprescindible reservar plaza en reservas.yogaone.es*
(*) CLASE TEMPORAL EN PRÁCTICAS
(**) PROFESOR EN SUSTITUCIÓN
Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en la web de YogaOne, aqui:
https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/

INTENSIDADES	NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INICIACIÓN