

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
9:30-10:30 YIN IOGA Emi	9:30-10:30 HATHA Anna	9:30-10:30 IOGA RESTAURATIU Jesica	9:30-10:30 HATHA VINYASA Yuli	9:30-10:30 D-GRAVITY RESTAURATIU Yuli		
					10:30-11:30 HATHA VINYASA Yuli	
			14:15-15:15 HATHA VINYASA Yuli			11:00-12:00 HATHA Anna
				16:15-17:15 D-GRAVITY Yuli		
18:00-19:00 INTRO ASHTANGA Ivan M.	18:00-19:00 INTRO AL IOGA Ivan M.	18:00-19:00 IOGA INTEGRAL Gemma	18:00-19:00 POWER IOGA Yuli	18:00-19:00 YIN IOGA Yuli		
19:10-20:10 VINYASA FLOW Eva	19:10-20:10 POWER IOGA Ivan M.	19:10-20:10 D-GRAVITY RESTAURATIU Gemma	19:10-20:10 HATHA Ivan M.			
20:20-21:20 RESTAURATIU Eva		20:20-21:20 HATHA VINYASA Eva				

Recorda que els dies festius no hi haurà classe. Els horaris poden canviar. Consulta'ls actualitzats a [yogaone.es/es/manresa](https://www.yogaone.es/es/manresa).
Si us plau arriba 10 minuts abans de la classe per poder preparar-te sense presses. No es permet l'entrada una vegada començada la classe.

Es pot trobar la informació de cada estil de ioga i els seus beneficis a la web de YogaOne, aquí <https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/>

INTENSITATS

NIVELL
AVANÇAT

INTENSITAT
MITJA

INTENSITAT
BAIXA

INICIACIÓ