

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	7:30-8:30 SLOW IOGA (SLOW VINYASA) Júlia		7:30-8:30 MYSORE Ivan			
9:30-10:30 IOGA PROFUND (YIN IOGA) Emi	9:15-10:15 IOGA EQUILIBRANT (HATHA) Àngela	9:30-10:30 IOGA RESTAURATIU Emi	9:30-10:30 *D-GRAVITY RESTAURATIU April	9:15-10:15 FLOW IOGA (VINYASA FLOW) April		
			10:45-11:45 IOGA BARRE Yuli		10:30-11:30 IOGA DINÀMIC (HATHA VINYASA) Yuli / Júlia	
						11:00-12:00 IOGA EQUILIBRANT (HATHA) Yuli / April
		17:00-18:00 INTRO ASHTANGA Júlia		17:00-18:00 IOGA PROFUND (YIN IOGA) Emi		
18:00-19:00 POWER IOGA Júlia	18:00-19:00 BASIC IOGA (INTRO AL IOGA) Ivan	18:10-19:10 IOGA EQUILIBRANT (HATHA) Gemma	18:00-19:00 IOGA RESTAURATIU Eva	18:10-19:10 IOGA BARRE Yuli		
19:10 - 20:10 FLOW IOGA (VINYASA) Eva	19:10-20:10 ROCKET IOGA Ivan	19:20-20:20 IOGA INTEGRAL Gemma	19:10-20:10 BASIC IOGA (INTRO AL IOGA) Àngela	*Últim divendres del mes 19:20-20:20 IOGA NIDRA Gemma		
20:20-21:20 *D-GRAVITY RESTAURATIU Yuli	20:20-21:20 IOGA RESTAURATIU Eva		20:20-21:20 IOGA PROFUND (YIN FLOW) April			

Recorda que els dies festius no hi haurà classe. Els horaris poden canviar. Consulta'ls actualitzats a 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/>

*La primera i la tercera setmana del mes s'oferirà D-Gravity. La segona, la quarta i en cas que hi hagi una cinquena setmana del mes, aquestes classes seran D-Gravity Restauratiu.

INTENSITATS

INTENSITAT
MITJA

INTENSITAT
BAIXA

INICIACIÓ