YogaOne

HORARIO
YogaOne Marina
A partir 15 Abril 24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	08:00-9:00 **VINYASA I-II** Elena			8:00-9:00 **VINYASA** Jacobo		
9:15-10:15 **HATHA** Elena		9:15-10:15 **HATHA** Elena		9:15-10:15 **RESTAURATIVO** Jacobo	09:00-10:00 **HATHA** **VINYASA** Luis	
	10:15-11:15 **RESTAURATIVO** Natalia		10:15 - 11:15 **INTRO YOGA** Francesca		10:10-11:10 **HATHA** Luis	10:15-11:15 **VINYASA** Elena
13:30-14:30 **HATHA I** Carla						
		14:15-15:15 **HATHA I** Jerzy		14:15-15:15 **VINYASA** Luis		
				16:30-1730 **HATHA** Luis		
17:15-18:00 **YOGA KIDS** Francesca	17:00 -18:00 **GRAVITY*** Irina	17:15-18:00 **YOGA KIDS** Olga				
18:15-19:15 **VINYASA II** Natalia	18:15-19:15 **ROCKET** Jacobo	18:15-19:15 **VINYASA II** Elena	18:15-19:15 **RESTAURATIVO** Ezequiel	18:00-19:00 **GRAVITY*** Alejandra		
19:20-20:20 **HATHA I** Natalia	19:30-20:30 **HATHA** **VINYASA** Jacobo	19:20-20:20 **RESTAURATIVO** Natalia	19:30-20:45 **ASHTANGA** Ezequiel (75´)			
20:20-21:20 **YOGUILATES** Janine	20:40-21:40 **YIN YOGA** Jacobo	20:30-21:30 **HATHA I** Dagi				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/elperchel.
Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.
** Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase, llamando den tro del horario de atención al cliente*

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	INICIACIÓN