

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.30	8.30		VINYASA Laura					
8.30	9.30							
9.30	10.30	ALINEACIÓ Gisela	HATHA VINYASA Laura	RESTORATIVE Olga	HATHA VINYASA Suz			
10.30	11.30		HIOPRESIVOS Laura	INICIACIÓ YOGA Olga			VINYASA Gisela/Suz	
11.00	12.00					HATHA Olga		YOGA TRADICIONAL Olga
12.15	13.15							
13.15	14.15	VINYASA Guillem						
14.15	15.15	D-GRAVITY ** Guillem	HATHA Olga	VINYASA Gisela	HATHA Suz			
15.00	16.00					PILATES Edna		
16.00	17.00							
17.15	18.00	PRENATAL*	YOGA KIDS ENGLISH *	YOGA KIDS ENGLISH *	YOGA KIDS ENGLISH *	YOGA KIDS ENGLISH *		
18.15	19.15	INICIACIÓ YOGA (18:00h) Olga	HATHA Mireia	PILATES Edna	D-GRAVITY Laura	SYNERGY Gisela		
19:15	20.15	HATHA VINYASA Clara	VINYASA II Gisela	HATHA VINYASA Edu	ROCKET YOGA Laura			
20.15	21.15	VINYASA FLOW Clara	YOGA BASICS Gisela	INTEGRAL Edu	YIN YOGA Laura			

* Recuerda que los días festivos no habrá clase.

* Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en www.yogaone.es

* Las clases marcadas con un asterisco (*) son cursos. Pide mas información en recepción.

* Yoga Kids en ingles para niños de 5 a 11 años. Consulta grupo en recepción.

** Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente 93 742 74 21

Intensidad baja

Intensidad media

Intensidad alta