

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	8:00-09:00 YOGA DINÁMICO (HATHA - VINYASA) Guillem (Sala 1)		8:00-9:00 YOGA ALINEACIÓN Flor (Sala 1)	8:00-9:00 YOGA FLOW (VINYASA) Esperanza (Sala 1)		
9:00-10:00 YOGA ALINEACIÓN (IYENGAR) Fabiana (Sala 1)			9:15-10:15 YOGA RESTAURATIVO Flor (Sala 1)	9:15-10:15 YOGA RESTAURATIVO Esperanza (Sala 1)		
	9:30-10:30 SLOW YOGA (SLOW VINYASA) Esperanza (Sala 1)	9:30-10:30 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA) Ruth (Sala 1)				
					10:30-11:30 YOGA EQUILIBRANTE (HATHA I-II) Roni (Sala 1)	10:30-11:30 YOGA DINÁMICO (HATHA-VINYASA) ANA (Sala 1)
14:10-15:15 YOGA FLOW (VINYASA) Iván (Sala 1)	14:15-15:15 YOGA DINÁMICO (HATHA-VINYASA) Esperanza (Sala 1)	14:15-15:15 YOGA FLOW (VINYASA) Iván (Sala 1)	14:15-15:15 YOGA DINÁMICO (HATHA-VINYASA) María (Sala 1)			
18:15-19:15 YOGA INTEGRAL Ruth (Sala 1)	18:15-19:15 YOGA RESTAURATIVO Gerard (Sala 1)	18:00-19:00 YOGA INTEGRAL Ruth (Sala 1)	18:00-19:00 YOGA ALINEACIÓN Chakra (Sala 1)	18:00-19:00 YOGA ALINEACIÓN Joan (Sala 1)		
18:30-19:30 FLOW YOGA (VINYASA) Samuel (Sala 2)	18:15-19:15 FLOW YOGA (VINYASA FLOW) Esperanza (Sala 2)		18:15-19:15 YOGA DINÁMICO (HATHA-VINYASA) Gerard (Sala 2)			
19:30-20:30 YOGA NIDRA Ruth (Sala 1)	19:30-20:30 YOGA DINÁMICO (HATHA-VINYASA) Gerard (Sala 1)	19:15-20:15 YOGA RESTAURATIVO Ruth (Sala 1)	19:30-20:30 YOGUILATES Guillem (Sala 2)	19:15-20:15 YOGA PROFUNDO (YIN YOGA) Joan (Sala 1)		
19:30-20:30 YOGUILATES Samuel (Sala 2)	19:30-20:30 FLOW YOGA (VINYASA) Roni (Sala 2)	19:15 - 20:15 DHARMA Roni (Sala 2)	19:40 -20:40 YOGA PROFUNDO (YIN YOGA) Gerard (Sala 1)			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/noubarris y en Instagram @yogaonenoubarris
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.
* Porfesor/a sustituto/a hasta reincorporación profesor/a titular. El profesor/a sustituto/a puede variar en función de la disponibilidad.

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN