

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
FESTIVO 21/04	8:00-9:00 VINYASA Veronica			8:00-9:00 HATHA Verónica		
			8:30 - 9:30 YOGUILATES Silvia			
	9:30-10:30 YOGUILATES Veronica	9:30-10:30 HATHA-VINYASA Ivan	9:30 - 10:30 KUNDALINI Silvia	9:30-10:30 VINYASA Ida	9:30-10:30 HATHA-VINYASA Laura	
		10:30 - 11:30 RESTAURATIVO Ivan		10:30-11:30 ESPALDA SANA Ida		10:00-11:00 VINYASA Laura
	15:15-16:15 VINAYASA FLOW Patricia		15:15-16:15 HATHA Gigi			
	17:30-18:30 HATHA II Tania	17:30-18:30 TERAPÉUTICO Valentina	17:30 - 18:30 YOGUILATES Iván	17:30 - 18:30 KUNDALINI Silvia		
	18:30-19:30 RESTAURATIVO Laura	18:30 - 19:30 ASHTANGA Valentina	18:30 - 19:30 RESTAURATIVO Iván	18:30-19:30 DHARMA Patricia		
	19:40 - 20:40 HATHA-VINYASA Laura	19:40-20:40 HATHA-RAJA Ida	19:40 - 20:40 VINYASA FLOW Iván	19:40-20:40 SIVANANDA Patricia		
			20:40 - 21:40 GRAVITY Iván			

*Yoga Core: estilo de yoga enfocado en la práctica de hipopresivos. No indicado para personas con hipertensión.

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/pepventura
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 GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 48 horas antes de la clase en la plataforma online o en recepción.

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