

A partir semana 17 de noviembre de 2025

| LU                                         | MA                                      | MI                                      | JU                                                                     | VI                                     | SA                                   | DO                                                                     |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                            | 8:00-9:00<br>VINYASA<br>Veronica        | 8:00-9:00<br>BARRE<br>Ivan              |                                                                        | 8:00-9:00<br>HATHA<br>Verónica         |                                      |                                                                        |
| 9:30-10:30<br>VINYASA<br>Valentina         | 9:30-10:30<br>YOGUILATES<br>Veronica    | 9:30-10:30<br>HATHA-VINYASA<br>Ivan     | 9:30 - 10:30<br>VINYASA<br>Alnara                                      | 9:30-10:30<br>RESTAURATIVO<br>Verónica | 9:30-10:30<br>HATHA-VINYASA<br>Laura | 9:00 - 10:00<br>BARRE<br>Loreto<br><br>10:00-11:00<br>VINYASA<br>Laura |
| 10:30 - 11:30<br>RESTAURATIVO<br>Valentina |                                         | 10:30 - 11:30<br>RESTAURATIVO<br>Ivan   | 10:30 - 11:30<br>YIN YOGA<br>Lau                                       |                                        |                                      |                                                                        |
|                                            | 15:15-16:15<br>VINYASA FLOW<br>Lau      |                                         | 15:15-16:15<br>HATHA<br>Lau                                            |                                        |                                      |                                                                        |
|                                            | 16:15-17:25<br>POSTNATAL<br>Núria       |                                         | 16:15-17:25<br>PRENATAL<br>Núria                                       |                                        |                                      |                                                                        |
| 17:30-18:30<br>ROCKET<br>Tania             | 17:30-18:30<br>HATHA II<br>Tania        | 17:30-18:30<br>TERAPÉUTICO<br>Valentina | 17:30 - 18:30<br>YOGUILATES II<br>Rachel                               | 17:15-18:15<br>KUNDALINI<br>Silvia     |                                      |                                                                        |
| 18:30 - 19:30<br>HATHA-VINYASA<br>Laura    | 18:30-19:30<br>RESTAURATIVO<br>Laura    | 18:30 - 19:30<br>ASHTANGA<br>Valentina  | 18:30 - 19:30<br>HATHA-RAJA<br>Rachel                                  | 18:20-19:20<br>DHARMA<br>Charlie       |                                      |                                                                        |
| 19:40- 20:40<br>YIN YOGA<br>Laura          | 19:40 - 20:40<br>HATHA-VINYASA<br>Laura | 19:40-20:40<br>HATHA-RAJA<br>Fauricio   | 19:40 - 20:40<br>BARRE<br>Iván<br><br>20:40 - 21:40<br>GRAVITY<br>Iván | 19:25- 20:25<br>YIN YOGA<br>Núria      |                                      |                                                                        |

\*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](https://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