

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			PUERTAS ABIERTAS	PUERTAS ABIERTAS		
07:30-9:00 ASTHANGA Alicia		7:00- 9:00 MYSORE** Alicia	8:00- 9:00 HATHA YOGA (Yoga Equilibrante) Faucio	7:00- 9:00 MYSORE** Alicia		
	09:30-10:30 VINYASA (Yoga Energético) Mariona	9:15- 10:15 HATHA YOGA (Yoga Equilibrante) Sol	09:30-10:30 JIVAMUKTI (Yoga Integral) Mariona	09:30-10:30 HATHA VINYASA (Yoga Dinámico) Carla		
10:30-11:30 HATHA VINYASA (Yoga Equilibrante) Javier	10:30-11:00 MEDITACION Mariona		10:40-11:30 YOGA RESTAURATIVO Javier		10:30-11:30 HATHA VINYASA (Yoga Dinámico) Javier	11:00-12:00 VINYASA FLOW (Yoga Dinámico) Alexey
	11:15 12:15 INTRO YOGA. Sol					
	14:15-15:15 HATHA VINYASA (Yoga Dinámico) Gerard		13:30 14:30 HATHA YOGA (Yoga Equilibrante) Sol	14:15-15:15 HATHA YOGA (Yoga Equilibrante) Alexey		
	17:15-18:15 JIVAMUKTI (Yoga Integral) Carlota	17:15-18:10 MAT PILATES (Yoga Dinámico) Romina	17:15-18:10 BARRE* (Yoga Dinámico) Miriana	17:45-18:45 ASHTANGA (Yoga Fuerza) Ezequiel		
18:15-19:15 VINYASA (Yoga Energético) Fran	18:30-19:30 HATHA VINYASA (Yoga Dinámico) Tàbata	18:15-19:15 POWER YOGA (Yoga Fuerza) Romina	18.15-19.15 HATHA VINYASA (Yoga Dinámico) Miriana	19:00-20:00 HATHA VINYASA (Yoga Dinámico) Miriana		
19:20-20:20 HATHA YOGA (Yoga Equilibrante) Fauricio	19:40-20:40 YOGA RESTAURATIVO Tàbata	19:30-21:00 KUNDALINI (Yoga Energético) Débora Prem Deva (90')	19:30-20:30 YIN YOGA (Yoga Restaurativo) Débora Prem Deva			
20:30-21:30 YOGA RESTAURATIVO Javier						

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/poblenou.
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.

*** Clase con tarificación especial: 10€ mensuales. Para inscribirte, contacta con recepción.**
****Programa MYSORE no incluido en la mensualidad, pregunta por sus tarifas 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

MYSORE