

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
9:30-10:30 HATHA Mireia	09:30 - 10:30 VINYASA Katrin	09:30-10:30 YIN IOGA Katrin	9:30-10:30 RESTAURATIU Katrin	9:30 - 10:30 SLOW VINYASA Lena	9:00 - 10:00 HATHA Katrin / Javi	9:00 - 10:00 HATHA Javi (18 i 1/5) Katrin(11 i 25)
					10:30 - 11:30 Dies 17 i 31 VINYASA - Javi. Dies 10 i 24 RESTAURATIU - Katrin.	
17.00-18.00 HATHA Fernanda	17:00 – 18:00 JIVAMUKTI Katrin	17.00 - 18.00 YOGA CORE Fernanda	18:00-19:00 KUNDALINI Fernanda	16:30 - 17:30 YOGA TEENS Jessica		
18:15 - 19:15 YOGUILATES Fernanda	18:15 - 19:15 HATHA Lena	18:15 - 19:15 VINYASA Fernanda	19:30 - 20:30 ASHTANGA Fernanda	17:45 - 18:45 INTRO AL IOGA Jessica		
19:30 - 20:30 GRAVITY Fernanda	19:30 - 20:30 VINYASA Lena	19:30 - 20:30 RESTAURATIU Fernanda		19:00 - 20:00 YIN IOGA Jessica		

Recorda que els dies festius no hi haurà classe. Els horaris poden canviar cada mes. Consulta'ls actualitzats a yogaone.cat/rubi
 No arribis amb més de 10min d'antel.lació a les classes, però recordem que no és permesa l'entrada una vegada començada la classe.
 Cal reservar en el programa de reserva per venir a totes les classes: reservas.yogaone.es Les classes son en català i castellà (indicat al programa de reserves)

Trobaràs la informació de cada estil de ioga i els seus beneficis a la web de YogaOne: <https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/>
 Atenció al client YOGAONE RUBÍ l: dilluns, dimarts, dimecres i divendres de 16:30h a 20:30h dijous de 9:30h a 13:30h. **93 742 74 18 / rubi@yogaone.es**

INTENSITATS

NIVELL
AVANÇAT

INTENSITAT
MITJA

INTENSITAT
BAIXA

INICIACIÓ