

HORARIO

YogaOne San Andreu

desde el 28 de septiembre

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30 -10:30 ALINEACIÓN Catalina	9:15-10:15 YOGA DINÁMICO Núria	9:15-10:15. YOGA HORMONAL Patricia O	9:15-10:15 YOGA DINÁMICO Victor	9:15 - 10:15 HATHA RESTAURATIVO Leti		
	10:30-11:30 YOGA EQUILIBRANTE Núria	10:30-11:30 YIN YOGA Patricia O	10:30-11:30 YOGA ESENCIAL Patricia M		10:30-11:30 YOGA DINÁMICO Alexey	10:30-11:30 FLOW YOGA Núria
14:15-15:15 FLOW YOGA Alexey	14:15-15:15 POWER YOGA Núria	14:15-15:15 FLOW YOGA Carla	14:15-15:15 YOGA FUERZA Carla			
				15:15-16:15 YOGUILATES Marta T		
17:15 - 18:15 FLOW YOGA Alexey		17:00-18:00 KUNDALINI Leti	17:00-18:00 YOGA KIDS Catalina			
18:30-19.25 YOGA HORMONAL Patricia O	18:15-19:25 FORREST YOGA Bego	18:15-19.15 YOGA ENERGÉTICO Jordi	18:30-19:25 POWER YOGA Catalina	18:00-18:55 YOGA FLOW Stephanie		18:30-19:30 RESTAURATIU Alexey
19:30 - 20:25 YOGA FUERZA Marta T	19:30-20:25 YIN NIDRA Bego	19:30-20:30 POWER YOGA Stephanie	19:30-20:25 RESTAURATIU Xavier	19:00 - 20:00 D-GRAVITY Nohe		
20:30 - 21:25 D-GRAVITY Nohe	20:30-21:25 YOGA DINÁMICO (Hatha Vinyasa) Violeta					

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN