

HORARIO
YogaOne San Andreu
A partir de noviembre

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
8:15-9:15 POWER VINYASA Nuria						
9:30 -10:30 INTRO AL YOGA Nuria	9:15-10:15 FLOW YOGA (Vinyasa) Patri	9:15-10:15. YOGA HORMONAL Patricia O	9:15-10:15 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Patri	9:15 - 10:15 KUNDALINI Leti		
			10:30-11:30 RESTAURATIU Patri	10:30-11:30 RESTAURATIU Leti	10:30-11:30 YOGA DINÁMICO (Vinyasa) Alexey	10:30-11:30 FLOW YOGA (Hatha Vinyasa) Nuria
		11:15-12:15 YIN YOGA Patri				
14:15-15:15 YOGA DINÁMICO (Hatha Vinyasa) Alexey	14:15-15:15 FLOW YOGA Marta O	14:15-15:15 YOGA DINÁMICO (Hatha Vinyasa) Nuria	14:15-15:15 YOGUILATES Liza			
				15:15-16:15 YOGUILATES Liza		
17:15 - 18:15 FLOW YOGA (Vinyasa) Alexey	17:30-18:30 RESTAURATIU Laura	17:00-18:00 KUNDALINI Leti	17:15-18.15 YOGA KIDS Catty	17:00-18.00 YIN YOGA Patricia O		
18:30-19.25 YOGA HORMONAL Patricia O	18:30-19:30 YOGUILATES Marta T.	18:15-19:10 INTRO YOGA Arlett	18:30-19:25 FLOW YOGA (Vinyasa) Catty	18:15-19:15 YOGA EQUILIBRANTE (Hatha) Laura		18:30-19:30 RESTAURATIU Alexey
19:30 - 20:30 FLOW YOGA (Vinyasa) Marta T.	19:30-20:30 YIN NIDRA Marta T	19:15-20:15 ASHTANGA Arlett	19:30-20:25 RESTAURATIU Xavier	19:30 - 20:30 D-GRAVITY Liza		
	20:30 - 21:25 D-GRAVITY Liza		20:30-21:25 YOGA DINÁMICO (Hatha Vinyasa) Amanda			

INTENSIDADES	NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INICIACIÓN
--------------	-------------------	---------------------	--------------------	------------