

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		09:15-10:15 VINYASA Giséle/ Tabata		09:15-10:15 HATHA Arantxa		
10:00-11:00 OPEN VINYASA Giséle	10:00-11:00 YOGUILATES Christian		10:00-11:00 HATHA Arantxa		09:30-10:30 HATHA Arantxa	10:00-11:00 VINYASA Arantxa
		10:20-11:20 RESTAURATIVO Giséle/Tabata		10:20-11:20 YOGUILATES Arantxa		
	14:15-15:15 VINYASA Arantxa					
17:15-18:15 HATHA Javier	17:15-18:15 YOGUILATES Javier	17:15-18:15 VINYASA Arantxa	17:15-18:15 HATHA David	17:15-18:15 RESTAURATIVO Tabata		
18:20-19:20 YOGUILATES Javier	18:20-19:20 VINYASA Javier	18:20-19:20 GRAVITY RESTAURATIVO Elena	18:20-18:20 RESTAURATIVO David	18:20-19:20 HATHA I-II Tabata		
19:30-20:30 VINYASA Arantxa		19:30-20:30 YOGUILATES Mireia				
	20:00-21:00 INTRO YOGA Giséle		20:00-21:00 OPEN VINYASA Giséle			

HORARIO Sala 2

		18:20-19:20 HATHA I Mireia			
	19:30-20:00 MEDITACIÓN Javier	19:30-20:30 YIN YOGA Elena	19:30-20:00 MEDITACIÓN David		

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar, consúltalos actualizados en yogaone.es/es/sant-boi
Por favor, llega 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 D-GRAVITY, por favor, reserva con una antelación de 24 horas de la clase llamando dentro del horario comercial.

Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en la web de YogaOne <https://www.yogaone.es/es/clases-de-yoga>

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN