

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	7:15 -8:15 VINYASA Avryl					
9:30 -10:30 YOGA ALINEACIÓN Jessica		9:30-10:30 HATHA VINYASA Santi		9:15 -10:15 VINYASA Mònica		
			10:00-11:00 YOGA RESTAURATIVO Avryl		10:30-11:30 VINYASA Avryl/Lidia	10:30-11:15 YOGA BARRE* Sofia/Ivan
	11:00-12:00 HATHA Hamington					11:30-12:15 YOGA RESTAURATIVO Sofia/Ivan
14:15 - 15:15 VINYASA Sara	14:15-15:15 HATHA VINYASA Hamington	14:15 -15:15 HATHA Iván	14:15-15:15 VINYASA FLOW Mònica			
				17:00-18:00 YOGA RESTAURATIVO Ivan		
18:15 - 19:15 HATHA VINYASA Ananda	18:15 - 19:15 ASHTANGA INSPIRED Ananda	18:15 - 19:15 YOGA BARRE* Sofia	18:15-19:15 YOGUILATES Ananda	18:15-19:15 HATHA VINYASA Ivan		
19:30 - 20:30 YOGA RESTAURATIVO Avryl	19:25-20:25 HATHA VINYASA Santi	19:30-20:30 INSPIRED IYENGAR Avryl	19:25-20:25 CANDLELIGHT VINYASA Gemma			
			20:35-21:35 YIN YOGA Jennifer			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en: <https://www.yogaone.es/es/santcugat>
Por favor, llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo/a sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

*Las clases de Yoga Barre tienen un suplemento y van a parte de la cuota. Infórmate cómo inscribirte en recepción.

Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en la webde YogaOne, aquí: <https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/>

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN