

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7.15							
8.15							
09.15	Vinyasa Cynthia			Hatha I-II Cynthia			
10.15							
10.00			Introd. al Yoga Monica		Restorative Mónica	Hatha Raja Jacint	
11.00		Sivananda Sabine				Vinyasa Maricha	
12.00							Hatha Cancelado temporalmente
11.30							
12.15							
14.15	Yoguilates Maricha		Power Lucía		Insp.Iyengar Laura		
15.15							
17.30				YogaKids (*) Mónica			
19.00							
18.00	Hatha-I (Introd. Yoga) Maria						
19.00		D-Gravity (**) Dasha			Ashtanga Maricha		
18.15							
19.15							
19.00	Introd. al Yoga Maria		Hatha I-II Naiara				
20.00							
19.15		Vinyasa Dasha		Dharma I Santy	Hatha-I (Introd. Yoga) Monica		
20.15							
20.00	D-Gravity (**) Dasha		Dharma I-II Naiara				
21.00							
20.15		Hatha-I (Introd. Yoga) Jacint		Yoguilates Santy			
21.15							

(\*) Clases fuera de horario // (\*\*) Es necesario reservar plaza

Disciplinas de Yoga (de menor a mayor nivel: orientativo)

Restorative - Insp. Iyengar - Introducción al Yoga - Sivananda - Hatha Raja - Yoguilates - Hatha - Dharma - Vinaysa - Ashtanga - Power // D-Gravity: uso de hamaca (requiere reserva de plaza)

## CYCLING

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09.15							
10.00							
10.00						SpinDiR Adriana	
10.45							
14.00							
15.15							
18.30	FullBodyCycle Adriana		SpinDiR Adriana				
19.15							
19.30	SpinDiR Adriana	FullBodyCycle Silvia	SpinDiR Adriana	SpinDiR Silvia			
20.15							
20.30		SpinDiR Silvia					
21.15							

## Clases Virtuales (45min)

\* Cada día entre semana: 8:30h (excepto martes) / 9:30h / 10:30h / 11:30h / 12:30h / 13:30h (excepto martes y jueves) / 14:30h (excepto martes y jueves) / 15:30h / 16:30h / 17:30h / 18:30h (excepto lunes y miércoles) / 19:30h (sólo viernes) / 20:30h (excepto martes)

\* Fines de semana: 9:00h / 10:00h (excepto sábado) / 11:00h / 12:00h / 13:00h

## BOXING

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
14.15				Boxa David			
15.15							
15.30		Boxa David					
16.30							
17.15			Boxa David				
18.15							
19.00	Boxa David						
20.00					Boxa David		
21.00							
20.30		Boxa David					
21.30							

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Temporalmente los domingos estará cerrado el centro (por restricciones ajenas al centro)

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [www.yogaone.es/santcugat](http://www.yogaone.es/santcugat)