

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7.15		Hatha					
8.15		Cancelada temporalmente					
09.15	Vinyasa Maricha		Introd. al Yoga Monica	Hatha Raja Antonia			
10.15					Restorative Mónica	Hatha Raja Jacint	
10.00							
11.00		Sivananda Sabine				Vinyasa Maricha	
11.30							Hatha Cancelada temporalmente
12.15							
14.15	Yoguillates Maricha		Power Lucia		Insp.Iyengar Laura		
15.15							
17.15				YogaKids (*) Lucia			
19.00							
18.15		D-Gravity (**) Dasha			Ashtanga Maricha		
19.15							
19.00	Introd. al Yoga Maria		Hatha Naiara				
20.00							
19.15		Vinyasa Dasha		Dharma Santy	Hatha-I (Introd. al Yoga) Monica		
20.15							
20.00	D-Gravity (**) Dasha		Dharma Naiara				
21.00							
20.15		Hatha-I (Introd. al Yoga) Jacint		Yoguillates 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 - Yoguillates - Hatha - Dharma - Vinyasa - Ashtanga - Power // D-Gravity: uso de hamaca (requiere reserva de plaza)

CYCLING

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09.15			SpinDiR Javi				
10.00						SpinDiR Adriana	
10.45							
14.00		SpinDiR Javi		SpinDiR Javi			
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						
20.00	Cancelada esta semana						
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

CYCLING (sesiones con Profesor y Virtuales)

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08.30	SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
09.15	Cancelada temporalmente		Cancelada temporalmente	Cancelada temporalmente	Cancelada temporalmente		
09.00						SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
09.45							Cancelada temporalmente
09.15			SpinDiR Javi				
10.15							
09.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
10.15							
10.00						SpinDiR Adriana	SpinDiR Virtual
10.45							Cancelada temporalmente
10.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
11.15							
11.00						SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
11.45							Cancelada temporalmente
11.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
12.15							
12.00						SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
12.45							Cancelada temporalmente
12.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
13.15							
13.00						SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
13.45							Cancelada temporalmente
13.30	SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual		
14.15							
14.00		FullBodyCycle Javi		SpinDiR Javi			
14.45							
14.30	SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual		
15.15							
15.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
16.15							
16.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
17.15							
17.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
18.15							
18.30	FullBodyCycle Adriana	SpinDiR Virtual	SpinDiR Adriana	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
19.15							
19.30	SpinDiR Adriana	FullBodyCycle Silvia	SpinDiR Adriana	SpinDiR Silvia	SpinDiR Virtual		
20.15							
20.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Silvia	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
21.15							

Recuerda que los días festivos no habrá clase.

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en www.yogaone.es/santcugat



Horari del 1d'octubre fins el 4 de novembre

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.30	8.30		Power Vinyasa Martha			
9.30	10.30	Yoga Rest: Laura M		Vinyasa I Fernanda	Inspired Iyengar Laura A	Kundalini Fernanda
11.00	12.00	Sivananda Fernanda	Natha Yoga Martha			
13.45	14.45	Fluores Bao		Inspired Iyengar Laura A		
14.30	15.30				Intro Yoga	

= Sala Yoga Kids

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.30	8.15	Full Body Cycle David		SpinDIR David		
10.15	14.00	SpinDIR David		Full Body Cycle David		
16.30	18.15	Full Body Cycle David				
17.30	18.15		SpinDIR Diego		SpinDIR David	
18.30	19.30					SpinDIR



14.30	16.45				<i>Fernanda</i>	
15.00	16.30	Power Vinyasa <i>Martha</i>	Pilates <i>Bea</i>			
16.15	17.00					Yin Yoga <i>Fernanda</i>
17.15	18.15	Intro. Ashtanga <i>Maricha</i>		Hatha Yoga III <i>Laura Molina</i>		
17.45	19.00					Vinyasa Yoga <i>Fernanda</i>
18.15	19.15	Vinyasa <i>Maricha</i> Embarassada! <i>Laura M</i>	Hatha Yoga <i>Kiira</i> YogaGida" <i>Xenia</i>	Intro Yoga <i>Sanny</i> Vinyasa II <i>Sara</i>	Yoga Rest <i>Laura M</i> YogaGida" <i>Xenia</i>	
19.15	20.15		Vinyasa Yoga <i>Kiira</i> YogaGida" <i>Laura M</i>	Hatha Yoga <i>Sanny</i> Ashtanga <i>Sara</i>	Inspired Iyengar <i>Laura A</i> YogaGida" <i>Laura M</i>	Pilates <i>Fernanda</i>
19.15	20.45	Dharma Yoga <i>Martha</i>				
20.15	21.45		Total Barre <i>Kiira</i>	Dharma Yoga <i>Sanny</i>		
20.45	21.45	Kundalini <i>Eli</i>			Power Vinyasa <i>Fernanda</i>	
Inici Final		Subido		Domingo		
11.15	12.15			Ashtanga <i>Maricha</i>		
12.15	13.15	Vinyasa / Kundalini <i>Laura M / Eli</i>		Vinyasa <i>Maricha</i>		

* Cursos. Demana informació a la recepció.

18.00	19.00					<i>Diego</i>
18.45	19.30		Full Body Cycle <i>Diego</i>	SpinDir <i>Carlos</i>	SpinDir <i>Carlos</i>	
19.45	20.30	SpinDir <i>Carlos</i>			Full Body Cycle <i>David</i>	
20.45	21.30	SpinDir <i>Carlos</i>				
Inici Final		Subido				
11.15	12.15		SpinDir			
Inici Final		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Dissabtes
8.45	9.45		Boxe I <i>Iver</i>		Boxe I <i>Iver</i>	
15.30	16.30		Boxe I <i>Iver</i>			
18.30	19.30	Boxe I <i>Iver</i>				
19.30	20.30			Boxe I <i>Iver</i>		Boxe I <i>Iver</i>
20.45	21.15		Boxe II <i>Iver</i>		Boxe II <i>Iver</i>	

