

Horario de las sesiones a partir del 15 de febrero de 2021

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	RESTAURATIVO Gerard	ALINEACIÓN Juliana	SLOW VINYASA Gerard	YOGILATES Laura	RESTAURATIVO Gerard		
10.00	11.00						HATHA Gerard/Laura	
10.30	11.45		HATHA Samera					
11.00	12.00							VINYASA Maia/Laura
13.00	14.00							
14.15	15.15	VINYASA Juliana	INTRO YOGA Gerard	VINYASA FLOW Elena		HATHA Juliana		
15.30	16.30							
17.30	18.30		YOGILATES Elena		HATHA Samera			
18.00	19.00					ASHTANGA Laura		
18.15	19.15	HATHA Xochitl		HATHA Joak				
18.45	19.45		VINYASA Elena					
19.30	20.30	RESTAURATIVO Xochitl		VINYASA Joak	ALINEACIÓN Juliana			
20.00	21.00		GRAVITY Elena					

CLASES RECOMENDADAS PARA PRINCIPIANTES: INTRO YOGA, BASICS Y RESTAURATIVO.

Recuerda que los horarios pueden cambiar (consúltalos actualizados en www.yogaone.es) y que los días festivos no habrá clase.

Por favor intenta llegar al menos 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

* Reserva tu plaza de D-GRAVITY durante las 24 horas anteriores a la clase en la recepción del centro o llamando dentro del horario de atención al cliente

INICIACIÓN	INTERMEDIO	AVANZADO
-------------------	-------------------	-----------------