YogaOne by DIR sarrià

HORARIOS YOGA Y YOGA BARRE*
YogaOne Sarrià
A partir del 22 de abril de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
8:00 - 9:00 **VINYASA** Gloria	7:00 - 8:00 **KUNDALINI** José Mª	7:15 - 8:15 **YOGA BARRE** Lali	8:00 - 9:00 **VINYASA** Verena	7:15 - 8:15 **YOGA BARRE** Lali	10:00 - 11:15 **VINYASA** Mari Savela	10:30 - 11:45 **HATHA VINYASA** Marian / Ananda
9:30 - 10:30 **VINYASA** Gloria	8:00 - 9:00 **HATHA VINYASA** Marta	9:15 - 10:15 **JIVAMUKTI** Dinara	14:15 - 15:15 **VINYASA** Enrique	8:15 - 9:15 **KUNDALINI** José Mª		
18:15 -19:30 **ALINEACIÓN** Julia	9:30 - 10:30 **YOGA RESTAURATIVO /TCB** Marta	18:00 -19:00 **HATHA CORE** Ananda	19:00 - 20:00 VINYASA II Mari Savela	9:15 - 10:30 **HATHA I-II** Rosi		
20:30 - 21:30 **VINYASA** Geraldine	14:15 - 15:15 **VINYASA** Marta	20:00 - 21:00 **HATHA VINYASA** Ananda	20:00-21:00 **YOGA INTEGRAL** Mari Savela	18:00 - 19:00 **YOGA BARRE** Lali		
	19:00 - 20:00 **HATHA** Enrique			19:00 - 20:00 **VINYASA** Risard		
	20:00-21:00 **YOGA BARRE** Lali					

Intensidades:

NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en ***www.yogaonesarria.es***
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.
Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en en nuestra web https://www.yogaonesarria.es/yoga
Más información y novedades en Instagram ***@yogaonesarria****. Teléfono y WhatsApp :* ***658 888 344***
SI ESTÁS INTERESAD@ EN ACCEDER A LAS CLASES DE YOGA BARRE CONSULTA CONDICIONES EN RECEPCIÓN

YogaOne sarrià by DiR

TCB Técnica Corporal de Base

HORARIOS TCB
YogaOne Sarrià

A partir del 22 de abril de 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
11:45 - 12:45 **TCB** Dayron	9:30 - 10:30 **YOGA RESTAURATIVO /TCB** Marta	10:30 - 11:30 **TCB** Dayron	9:15-10:15 **TCB** Dayron	10:45 - 11:45 **TCB** Adela	11:30 - 12:30 **TCB** Dayron	
19:30 - 20:30 **TCB** Dayron	11:30 - 12:30 **TCB** Dayron	11:30 - 12:30 **TCB** Dayron	11:30 - 12:30 **TCB** Dayron	17:00 - 18:00 **TCB** Dayron		
	16:30 - 17:30 **TCB** Dayron	19:00 - 20:00 **TCB** Dayron	16:30 - 17:30 **TCB** Dayron			
	18:00 - 19:00 **TCB** Dayron		18:00 - 19:00 **TCB** Dayron			

Intensidades:

INTENSIDAD MEDIA

INTENSIDAD BAJA

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en ***www.yogaonesarria.es***
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.
Más información y novedades en Instagram ***@yogaonesarria****. Teléfono y WhatsApp :* ***658 888 344***