Yoga One surya

Horarios a partir del 8 de enero de 2022

INICIO	FIN	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:15	8:45	2	**MYSORE** Toni			**MYSORE** Toni			
9.15	10:15	1		**KUNDALINI** Alexis	**HATHA VINYASA** David		**DHARMA** Surya Devi		
9.30	10:25	2	**INTRO AL YOGA** Estefanía			**RESTAURATIVO** Romina			
10:15	10:45	1		**MEDITACIÓN** Alexis			**SATSANG** Surya Devi		
10:15	11:15	1			**RESTAURATIVO** Mariona	**VINYASA** Gloria		**HATHA FLOW** Andrea / Carla	
10:30	11:30	2	**RESTAURATIVO** Estefanía	**INTRO AL YOGA** Sofía		**YOGA EMBARAZADAS** Patricia			
11:15	12:15	1	**IYENGAR** Vladimir		**HATHA** Mariona		**RESTAURATIVO** Xochitl	**VINYASA** Andrea / Carla	**HATHA VINYASA** Marta/Arlett
12:30	13:30	2		**HATHA RAJA** Gabriela		**DHARMA** Nina			
13:30	14:30	2					**HATHA RAJA** Pati		
14.15	15.15	1	**HATHA VINYASA** Jessica	**VINYASA** Surya Devi	**ASHTANGA** Toni	**VINYASA** Jordi Canela OM RAM	**INTRO ASHTANGA** Cristina		
15:15	17:15								
17:15	18:15	1		**YOGA EMBARAZADAS** Patricia					
17:30	18:25	1	**YOGA KIDS** Patricia		**YOGA KIDS** Patricia				
17:30	18:25	2	**HATHA VINYASA** Gabriela	**VINYASA** Gemma	**HATHA** Romina	**INTRO AL YOGA** Andrea	**HATHA VINYASA** Alícia		
18:00	19:00	1							**VINYASA** Carla
18:10	19:20	1				**HATHA RAJA** Xochitl		**VINYASA FLOW** Gianni	
18:20	19:30	1		**VINYASA** Jordi Canela OM RAM			**ASHTANGA** Toni		
18:30	19:10	2	**RESTAURATIVO** Gabriela	**YOGUILATES** Margarita	**MEDITACIÓN** Romina	**YOGUILATES** Jessica	**MEDITACIÓN** Arlett		
18:30	19:30	1	**DHARMA** Jordi Canela OM RAM		**IYENGAR** Vladimir				
19:00	20:15	1							**MASTERCLASS*** Jordi Canela
19:15	20:10	2		**HATHA** Cristian		**INSPIRED DHARMA** Jessica	**HATHA RAJA** Rebeca		
19:30	20:25	1		**RESTAURATIVO** Gloria		**D-GRAVITY** Consol	**RESTAURATIVO** Arlett		
19:30	21:00	1	**ASHTANGA** David		**DHARMA** Surya Devi				
19:30	20:10	2	**SATSANG** Jordi Canela OM RAM						
20:15	21:15	2	**HATHA** Carla	**VINYASA** Andrea	**RESTAURATIVO** Sofía	**YOGA NIDRA** Romina			
20:30	21:30	1		**D-GRAVITY** Gloria		**GRAVITY RESTAURATIVO** Consol			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en www.yogaonesurya.com.

Por favor llegar 5 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. Si debes irte antes, avisa al profesor antes de clase.

** La masterclass del fin de semana con Jordi Canela se realizará el último domingo de cada mes.*

Intensidad baja	Intensidad media	Nivel avanzado