YogaOne

HORARIO
YogaOne SURYA
A partir del 21 de abril del 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
6:30 - 9:30 **MYSORE*** Chandana SALA 2	6:30 - 9:30 **MYSORE*** Chandana SALA 1	6:30 - 9:30 **MYSORE*** Chandana SALA 1	6:30 - 9:30 **MYSORE*** Chandana SALA 1	6:30 - 9:30 **MYSORE*** Chandana SALA 1	7:00 - 9:00 **ASHTANGA*** Chandana SALA 1	
7:30 - 8:30 **HATHA VINYASA** *Fe* SALA 2		8:15 - 9.10 **HATHA** *Rémi* SALA 2	7:30 - 8:30 **VINYASA** *Ma Josep* SALA 2			
8:40 - 9:10** **MEDITACIÓN***** SALA 3	8:40 - 9:10** **MEDITACIÓN***** SALA 3		8:40 - 9:10** **MEDITACIÓN***** SALA 3	8:40 - 9:10** **MEDITACIÓN***** SALA 3		
9:30 - 10:30 **YOGUILATES** Camila SALA 1	9:15 -10:15 **KUNDALINI** Alexis SALA 1	9:15 - 10:15 **HOT VINYASA** MªHerminia SALA 3	9:15 - 10:25** **YOGA RESTAURATIVO** Victor SALA 1	9:15 - 10:25 **DHARMA 75'** Aina Surya Devi SALA 1		
10:00 - 10:45 **HOT HATHA** Damian SALA 3	10:15 - 10.45** **MEDITACIÓN** Alexis SALA 1	10:15 - 11:10 **HATHA VINYASA** Linda SALA 1	10:30 - 11:25 **VINYASA** Alicia SALA 1	9:30 - 10:30 **BIKRAM** Hamington SALA 3	10:00 - 11:00 **HATHA** Susana/Diana SALA 1	10:00 - 11:00 **HATHA VINYASA** Ivan/*Ainara* SALA 1
10:30 - 11:25** **YOGA RESTAURATIVO** *Nerea* SALA 1				10:30 - 11:10** **BHAKTI** Aina Surya Devi SALA 1	10:15 - 11:45 **BIKRAM 90´** Hamington SALA 3	
10:45 - 11:30 **HOT SLOW** Damian SALA 3	11:30 - 12:25 **YIN YOGA** Dinara SALA 1	11:15 - 12:15** **YOGA RESTAURATIVO** Linda SALA 1	11:30 - 12:30 **YOGA RESTAURATIVO** Nina SALA 1	11:15 - 12:15 **YIN YOGA** Dinara SALA 1	11:15 - 12:15 **VINYASA** Susana/Diana SALA 1	11:15 - 12:15** **YOGA RESTAURATIVO** Ivan/*Ainara* SALA 1
11:30 - 12:30 **VINYASA** Enrique SALA 1	13:15 - 14:10 **HATHA** *Laura* SALA 1	12:30 - 13:30 **D-GRAVITY** *Rina* SALA 1	13:15 - 14:10 **HATHA** *Rina* SALA 1			
14:15 - 15:15 **HATHA** Hamington SALA 1	14:15 - 15:15 **VINYASA** Ma Josep SALA 1	14:15 - 15:15 **YIN YANG** Alicia SALA 1	14:15 - 15:15 **HATHA*** Chakra SALA 1	14:15 - 15:15 **VINYASA** *Ainara* SALA 1		
14:15 - 15:15 **BIKRAM** Damian SALA 3		14:15 - 15:15 **BIKRAM** Damian SALA 3		15:30 - 16:45 **HOT YIN YANG** Ma Herminia SALA 3		
17:15 - 18:45 **BHAKTI**** Manu Om SALA 2	17:30 - 18:15** **YOGA RESTAURATIVO** *Helena* SALA 1	17:30 - 18:25 **HATHA** Bego SALA 1	17:30 - 18:30 **D-GRAVITY** Gloria SALA 1	16:30 - 17:30 **HATHA** Marc SALA 1		17:30 - 18:30 **HOT HATHA** Arnau SALA 3
17:30 - 18:25 **HATHA VINYASA** *Aline* SALA 1	17:30 - 18:25 **IYENGAR** Fabiana SALA 2	17:30 - 18:25 **YOGA KIDS** *Rina* SALA 2	17:30 - 18:30** **YOGA RESTAURATIVO** *Eli* SALA 2			
	18:00 - 18:45 **WARM VINYASA** Ma Herminia SALA 3					
	18:20 - 19:25 **HATHA/ DHARMA*** Bego SALA 1					
18:45 - 19:45 **BIKRAM** Damian SALA 3	18:30 - 19:30 **YOGUILATES** Fabiana SALA 2	18:30 - 19:30** **YOGA NIDRA** Laia SALA 2	18:30 - 19:25 **YOGUILATES** Gloria SALA 2	18:00 - 19:00 **VINYASA** Diana SALA 1		18:30 - 19:30 **FORREST YOGA(HATHA)** Bego SALA 1
18:45 - 20:00 **VINYASA** Enrique SALA 1	18:45 - 19:30 **HOT SLOW** Ma Herminia SALA 3	19:00 - 20:10 **POWER YOGA** Ivan SALA 1	18:45 - 20:00 **VINYASA** Alicia SALA 1			18:30 - 20:00 **MASTERCLASS*** SALA 1
19:00 - 20:00 **YOGA RESTAURATIVO** *Juliana* SALA 2	19:30 - 20:25 **YOGA RESTAURATIVO** Gloria SALA 1	19:15 - 20:30 **BIKRAM 75´** Damian SALA 3	19:00 - 20:00 **HOT HATHA** Ma Herminia SALA 3	19:30 - 20:30 **YOGA RESTAURATIVO** Diana SALA 1		
		19:30 - 20:30 **VINYASA** Ma Josep SALA 2	19:30 - 20:30 **HATHA** *Juliana* SALA 2			
20:15 - 21:15 **HATHA** MªHerminia SALA 1	20:15 - 21:15 **VINYASA** *Aline* SALA 1	20:15 - 21:15 **YOGA RESTAURATIVO** Ivan SALA 1	20:15-21:15 **KUNDALINI** Alexis SALA 1			
	20:30 - 21:30 **D-GRAVITY** Gloria SALA 1					

- Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/es/surya.
- 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 iniciar la clase.
- Hatha / Dharma*: la sesión correspondiente al seguno martes de cada mes será realizada por Jordi Canela OM RAM
- Hatha*: la sesión correspondiente al último jueves de cada mes será realizada por Jordi Canela OM RAM
- La masterclass* se realiza el último domingo del mes.
- Bhakti: Sesión abierta a todos, de acceso libre a cualquier hora.
- MEDITACIÓN ***: Espacio abierto para una meditación silenciosa grupal, sin profesor. Una vez empezada la sesión, no se puede entrar más tarde ni salir antes del horario establecido.
- Horario Consciencia**
- MYSORE* los días de luna llena y luna nueva se descansa de la práctica, no hay sesión de mysore.
- ASHTANGA* 1a. Serie guiada, último sábado del mes
- *Profesor en prácticas*

* ***HORARIO CONSCIENCIA**

INTENSIDADES

NIVEL AVANZADO

INTENSIDAD MEDIA

INTENSIDAD BAJA

INICIACIÓN

ASHTANGA

Recuerda reservar plaza para la clase de D-Gravity & Hot Yoga 24 hrs. antes.