YogaOne

HORARIO
YogaOne SURYA
A partir del 2 de abril del 2024

LU

- 7:30 - 8:30 **HATHA** *Patricia* *SALA 2*
- 8:40 - 9:10** **MEDITACIÓN** *** SALA 3
- 9:30 - 10:30 **YOGUILATES** Estefania SALA 1
- 10:30 - 11:25** **YOGA RESTAURATIVO** Estefanía SALA 1
- 11:30 - 12:30 **VINYASA** *Nuria* SALA 1
- 14:15 - 15:15 **HATHA** *Ananda* SALA 1
- 14:15 - 15:15 **BIKRAM** Damian SALA 3
- 17:15 - 18:45 **BHAKTI*** Manu Om SALA 1
- 17:30 - 18:25 **HATHA VINYASA** *Ananda* SALA 2
- 18:30 - 19:25 **YOGA RESTAURATIVO** Gabriela SALA 2
- 18:55 - 20:10 **DHARMA 75'** Aina Surya Devi SALA 1
- 18:45 - 19:45 **BIKRAM** Damian SALA 3
- 19:30 - 20:30 **VINYASA** Gabriela SALA 2
- 20:15 - 21:15 **HATHA** Carla SALA 1

MA

- 7:00 - 8:30 **MYSORE** Gabriela SALA 1
- 8:40 - 9:10** **MEDITACIÓN** *** SALA 3
- 9:15 -10:10 **KUNDALINI** Alexis SALA 1
- 10:15 - 10.45** **MEDITACIÓN** Alexis SALA 1
- 11:30 - 12:25 **YIN YOGA** Dinara SALA 1
- 13:40 - 14:10** **MEDITACIÓN** *** SALA 3
- 14:15 - 15:15 **VINYASA** Gabriela SALA 1
- 17:30 - 18:10** **YOGA RESTAURATIVO** *Ananda* SALA 1
- 17:30 - 18:25 **IYENGAR** Fabiana SALA 2
- 18:15 - 19:25 **DHARMA 75'** Jordi Om Ram SALA 1
- 18:30 - 19:30 **YOGUILATES** Fabiana SALA 2
- 19:30 - 20:25 **YOGA RESTAURATIVO** Gloria SALA 1
- 19:15 - 20:00 **HOT VINYASA** Arnau SALA 3
- 20:30 - 21:30 **D-GRAVITY** Gloria SALA 1
- 20:15 - 21:15 **VINYASA** *Ma Josep* SALA 2

MI

- 7:00 - 8:30 **MYSORE** *Patricia* SALA 1
- 9:15 - 10:15 **HOT HATHA** Arnau SALA 3
- 10:00 - 11:00 **JIVAMUKTI*** Mariona SALA 1
- 11:15 - 12:15** **YOGA RESTAURATIVO** Mariona SALA 1
- 14:15 - 15:15 **HATHA VINYASA** Alícia SALA 1
- 15:30 - 16:00** **MEDITACIÓN** *** SALA 3
- 17:30 - 18:25 **HATHA** Bego SALA 1
- 17:30 - 18:25 **YOGA KIDS** *Nuria* SALA 2
- 18:30 - 19:30 **YOGA NIDRA** Laia SALA 1
- 19:30 - 21:00 **JIVAMUKTI* 90'** Ana Mur SALA 2
- 20:15 - 21:15 **YOGA RESTAURATIVO** Zoe SALA 1

JU

- 7:30 - 8:30 **VINYASA** *Ma Josep* SALA 2
- 8:40 - 9:10** **MEDITACIÓN** *** SALA 3
- 9:30 - 10:25** **YOGA RESTAURATIVO** *Nuria* SALA 1
- 10:30 - 11:25 **VINYASA** Alicia SALA 1
- 11:30 - 12:30** **YOGA RESTAURATIVO** Nina SALA 1
- 13:40 - 14:10** **MEDITACIÓN** *** SALA 3
- 14:15 - 15:15 **HATHA VINYASA** Jordi Om Ram SALA 1
- 14:15 - 15:15 **BIKRAM** Damian SALA 3
- 17:30 - 18:30** **YOGA RESTAURATIVO** *Patricia* SALA 2
- 17:30 - 18:30 **D-GRAVITY** Gloria SALA 1
- 18:30 - 19:25 **YOGUILATES** Gloria SALA 2
- 18:45 - 19:45 **VINYASA** Alicia SALA 1
- 19:15 - 20:30 **BIKRAM** Damian SALA 3
- 19:30 - 20:30 **YOGA RESTAURATIVO** Diana SALA 2
- 20:15-21:15 **KUNDALINI** Alexis SALA 1

VI

- 7:00 - 8:30 **MYSORE** Gabriela SALA 1
- 8:40 - 9:10** **MEDITACIÓN** *** SALA 3
- 9:15 - 10:25 **DHARMA 75'** Aina Surya Devi SALA 1
- 10:30 - 11.00 **BHAKTI** Aina Surya Devi SALA 1
- 11:15 - 12:15 **YIN YOGA** Dinara SALA 1
- 14:15 - 15:15 **JIVAMUKTI*** Dinara SALA 1
- 16:00 - 17:00 **VINYASA** *Ananda* SALA 1
- 18:00 - 19:00 **HATHA VINYASA** Diana SALA 1
- 18:15 - 19:15 **HOT HATHA** Gabriela SALA 3
- 19:30 - 20:30 **YOGA RESTAURATIVO** Diana SALA 1

SA

- 10:00 - 11:00 **HATHA** Susana/Carla SALA 1
- 11:15 - 12:15 **VINYASA FLOW** Susana/Carla SALA 1

DO

- 10:00 - 11:00 **HATHA VINYASA** Diana/Arlett SALA 1
- 11:15 - 12:15** **YOGA RESTAURATIVO** Diana/Arlett SALA 1
- 17:30 - 18:30 **HOT HATHA** Arnau SALA 3
- 18:30 - 19:30 **HATHA** Bego SALA 1
- 18:30 - 20:00 **MASTERCLASS*** Jerome Burdi 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 clase.
*La masterclass se realiza el último domingo de mes.
*Jivamukti Spiritual Warrior
*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

Profesor en prácticas

INTENSIDADES

- NIVEL AVANZADO
- INTENSIDAD MEDIA
- INTENSIDAD BAJA
- INICIACIÓN
- ASHTANGA