

LU	MA	MI	JU	VI	SA
9:30-10:30 VINYASA Camila	9:30-10:30 YOGUILATES Gemma	09:30-10:30 VINYASA Ana	09:30-10:30 SLOW YOGA MEDITACIÓ Yolanda	09:30-10:30 HATHA YOGA Raquel	
					10:00-11:00 VINYASA Ana
11:00-12:00 SLOW YOGA Patricia	11:00-12:00 YOGA INTEGRAL Gemma		11:00-12:00 YOGA INTEGRAL Yolanda		11:15-12:15 SIVANANDA Camila
	14:15-15:15 VINYASA FLOW Camila		14:15-15:15 VINYASA FLOW Camila		
17:15-18:15 RESTAURATIU Ana	17:10-18:10 YOGA INTEGRAL Patricia	17:15-18:15 GRAVITY Gemma	17:10-18:10 HATHA YOGA Raquel	17:00-18:00 HATHA Patricia	
18:20-19:20 JIVAMUKTI SW Ana	18:20-19:20 HATHA YOGA Raquel	18:20-19:20 VINYASA Gemma	18:15-19:15 POWER VINYASA Raquel	18:10-19:10 VINYASA Ana	
19:30-20:30 HATHA FLOW Ana	19:30-20:30 INTRO ASHTANGA Raquel	19:30-20:30 RESTAURATIU Camila	19:30-20:30 FLEXIBILITAT Camila		

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en la recepción del centro.

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.

* Para las clases de GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase. Si no tienes usuario, llama a recepción dentro del horario de atención al cliente.

Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en la web de YogaOne, aquí <https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/>

Em poso en contacte amb tu per recordar-te que tens una classe de prova a Yoga One Tarragona avui a les 19:30h. Et de

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA