HORARIO
YogaOne Tarragona
A partir del 7 de enero del 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA
9:30-10:30 **SLOW VINYASA** Carlota		9:30-10:30 **VINYASA** Laura	9:30-10:30 **MEDITACIÓN** Yolanda	9:30-10:30 **HATHA YOGA** Raquel	
					10:00-11:00 **VINYASA** Carlota
	11:00-12:00 **YOGA INTEGRAL** Ximo	11:00-12:10 **NIDRÂ** Laura	11:00-12:00 **YOGA INTEGRAL** Yolanda		11:15-12:15 **HATHA YOGA** Ana
	12:15-13:45 Autopráctica		12:15-13:45 Autopráctica		
	14:15-15:15 **VINYASA FLOW** Carlota		14:15-15:15 **VINYASA FLOW** Carlota		
				15:15-16:15 **GRAVITY** Keeva	
16:00-17:00 Autopráctica		16:00-17:00 Autopráctica		16:30-17:30 Autopráctica	
17:15-18:15 **RESTAURATIU** Ana	17:15-18:15 **YOGA INTEGRAL** Patricia	17:15-18:15 **GRAVITY** Keeva	17:10-18:10 **VINYASA** Raquel		
				18:00-19:00 **HATHA YOGA** Patricia	
18:20-19:20 **ROCKET** Carlota	18:20-19:20 **HATHA YOGA** Raquel	18:20-19:20 **RESTAURATIU** Keeva	18:15-19:15 **HATHA YOGA** Raquel		
19:30-20:30 **HATHA YOGA** Ana	19:30-20:30 **INTRO ASHTANGA** Raquel	19:30-20:30 **VINYASA** Laura			

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 comenza da 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/

INTENSIDADES	NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA