

Horarios vigentes a partir del 7 de Enero de 2019

YogaOneTM
DIB

Tarragona

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:30	10:30	VINYASA (Laura)	HATHA YOGA (Laura)	HATHA YOGA (Laura)	KUNDALINI (Yolanda)	HATHA YOGA (Raquel Martí)		
10:30	11:30						HATHA YOGA (Raquel Martí/Toni)	VINYASA (Valeria)
11:00	12:00	RESTAURATIVO (Laura)	PILATES (Olga)	RESTAURATIVO (Laura)	HATHA YOGA (90') (Elisabeth)			
11:30	12:30						POWER YOGA (Raquel Martí/Valeria)	
13:00	14:00				HATHA FUNDAMENTOS (Elisabeth)			
14:15	15:15	HATHA YOGA (Raquel Martí)	KUNDALINI (Yolanda)	VINYASA (Laura)	INSPIRED IYENGAR (Elisabeth)	VINYASA (Laura)		
15:30	17:00	ASHTANGA (Toni)	ASHTANGA (Toni)	ASHTANGA (Toni)	ASHTANGA (Toni)	ASHTANGA (Toni)		
17:30	18:25			DHARMA (David)				
17:45	18:40	SIVANANDA (David)	HATHA YOGA (Raquel Martí)		PILATES (Olga)	D-GRAVITY* (Laura)		
18:30	19:40			SIVANANDA 80' (David)				
18:45	19:40	DHARMA (David)	HATHA YOGA (Toni)		HATHA YOGA (Raquel Martí)	HOT VINYASA (Laura)		
19:45	20:40	VINYASA (Valeria)	ASHTANGA 90' (Toni)	KUNDALINI (Yolanda)	ASHTANGA 90' (Toni)			

* Recuerda que los días festivos no habrá clase

* Los horarios puede cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/tarragona

* Por favor llegar 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 D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación llamando al centro 977-07-90-95 (9:00-21:00 Lunes a Viernes)