

LU	MA	MI	JU	VI	SA
9:30-10:30 SLOW VINYASA Carlota		9:30-10:30 VINYASA Laura	9:30-10:30 SLOW VINYASA Camila	9:30-10:30 HATHA YOGA Raquel	
					10:00-11:00 VINYASA Carlota
	11:00-12:00 YOGA INTEGRAL Ana		11:00-12:00 YOGA INTEGRAL Yolanda		11:15-12:15 HATHA YOGA Ana
	12:15-13:45 Autopráctica		12:15-13:45 Autopráctica		
	14:00-15:00 VINYASA FLOW Carlota		14:00-15:00 VINYASA FLOW Carlota		
16:00-17:00 Autopráctica		16:00-17:00 Autopráctica			
17:15-18:15 RESTAURATIU Ana	17:15-18:15 YOGA INTEGRAL Patricia	17:15-18:15 GRAVITY Gemma	17:10-18:10 VINYASA Raquel	17:00-18:00 SLOW VINYASA Ana	
18:20-19:20 ROCKET Carlota	18:20-19:20 HATHA YOGA Raquel	18:20-19:20 RESTAURATIU Laura	18:15-19:15 HATHA YOGA Raquel	18:15-19:15 HATHA YOGA Patricia	
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 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/>

INTENSIDADES

NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA
-------------------	---------------------	--------------------