

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	8:00-9:00 VINYASA Rebeca		8:00-9:00 IOGUILATES Marta			
9:30-10:30 RESTAURATIU Laura	9:30-10:30 HATHA Rebeca	9:30-10:30 VINYASA Laura	9:30-10:30 FUNCIONAL Marta	9:30-10:30 IOGUILATES Sílvia	9:00-10:00 FUNCIONAL César/Paula	9:00-10:00 HATHA Rebeca/Santy
		10:45-11:45 IOGA POSPART Laura				10:00-11:00 VINYASA Rebeca/Santy
13:30-14:30 IOGUILATES Fer		13:30-14:30 HATHA Laura		13:30-14:30 IOGABARRE Sílvia		
	15:30-16:30 IOGABARRE Sílvia		15:30-16:30 SLOW VINYASA Laura			
	17:20-18:20 YOGA KIDS ** Norah		17:20-18:20 IOGA EMBARÀS Laura	16:20-17:20 YIN IOGA Rebeca		
17:20-18:20 IOGA INTEGRAL Laura	17:20-18:20 IOGUILATES Fer	17:20-18:20 IOGABARRE Sílvia	17:20-18:20 IOGUILATES Ivet	17:20-18:20 HATHA Santy		
18:30-19:30 VINYASA Laura	18:30-19:30 HATHA Rebeca	18:30-19:30 HATHA VINYASA Santy	18:30-19:30 HATHA Eli	18:30-19:30 VINYASA Santy		
18:30-19:30 FUNCIONAL Ainoa	18:30-19:30 IOGABARRE Fer	18:30-19:30 FUNCIONAL Ainoa	18:30-19:30 IOGABARRE Ivet			
19:40-20:40 HATHA Rebeca	19:40-21:00 ASHTANGA Fer	19:40-20:40 VINYASA Ainoa	19:40-20:40 KUNDALINI Eli	19:30-20:30 RESTAURATIU Santy		
19:40-20:40 IOGUILATES Mun	19:40-20:40 FUNCIONAL Ainoa	19:40-20:40 RESTAURATIU Santy	19:40-20:40 FUNCIONAL Carles			
	20:50-21:50 KUNDALINI Virginia					

(**) Activitat fins el 16 de juny de 2026.

Recorda que els dies festius no hi haurà classe. Els horaris poden canviar. Consulta'ls actualitzats a yogaone.es/terrassa.
Si us plau, arriba 10 minuts abans de l'inici de la classe. No es permet l'entrada un cop començada l'activitat.

Pots trobar la informació de cada estil de ioga i els seus beneficis aquí:
<https://yogaone.es/ca/clases-de-yoga>

INTENSITATS

NIVELL
AVANÇAT

INTENSITAT
MITJA

INTENSITAT
BAIXA