

Activitats dirigides Yogaone

A partir del 7 de gener de 2019

INICI	FI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	09.10	A	ASHTANGA MYSORE II Ezequiel	ASHTANGA MYSORE II Ezequiel	ASHTANGA MYSORE II Ezequiel	ASHTANGA MYSORE II Ezequiel	
08.00	09.10	A	ASHTANGA MYSORE II Ezequiel	ASHTANGA MYSORE II Ezequiel	ASHTANGA MYSORE II Ezequiel	ASHTANGA MYSORE II Ezequiel	
07.15	08.40	A					ASHTANGA GUIADA II Ezequiel
09.15	10.10	F	VINYASA FLOW I Gisela	VINYASA I Sara	INTRODUCCIÓ IOGA I Pati	RESTAURATIVE I Marjoleyne	HATHA IOGA I Jordi
10.15	11.40	F		VINYASA FLOW II Sara		HOT VINYASA I-II Sara	
11.00	12.10	F			VINYASA FLOW I Mirian		
11.45	12.55	F		IYENGAR I-II Rachele			IYENGAR II-III Rachele
11.45	13.10	F	VINYASA FLOW I-II Marjoleyne				
12.15	13.25	A			VINYASA FLOW I-II		
13.15	14.10	F	DHARMA I Isard	HOT VINYASA I Sara	KUNDALINI IOGA I Pura	VINYASA FLOW I Sara	
14.15	15.10	A				D-GRAVITY I Sara	
14.15	15.10	F	DHARMA II Isard	OPEN VINYASA II Jordi	PRANA FLOW II Mirian	VINYASA FLOW I-II Marjoleyne	HATHA IOGA II Marian
15.15	16.10	A		DHARMA IOGA I Nina	HATHA VINYASA IOGA I Pati	IOGA RESTAURATIV I Natalia	
15.30	16.25	F	HATHA I Andrea				
15.30	16.55	A					INTRODUCCIÓ ASHTANGA I Ezequiel
17.00	18.25	A					HATHA IOGA II Jerzy
17.00	18.25	F					D-GRAVITY I Sara
17.30	18.25	A				IOGA TERAPÈUTIC I Natalia	
17.30	18.55	A	HATHA VINYASA I-II Sara				
17.30	18.55	F			POWER VINYASA I-II Rocío		
18.00	19.10	A		VINYASA I-II Mery			
18.00	18.55	F				INTRODUCCIÓ DHARMA I Nina	
18.15	19.10	F		RESTAURATIV I Katya			
18.30	19.25	A			HATHA VINYASA I-II Nora	VINYASA I-II Gabriela R.	
18.30	19.25	F	INTRODUCCIÓ IOGA I Katya				
18.30	19.55	F					SIVANANDA I-II Sabine
19.00	19.55	A	HATHA IOGA I Sara				
19.00	19.55	F				PRANAYAMA I MEDITACIÓ Tania A.	
19.00	20.25	F			DHARMA I-II Jordi		
19.15	20.25	F		PRANAYAMA I MEDITACIÓ Katya			
19.30	20.40	A		ASHTANGA II Ezequiel			
19.30	20.55	A			SIVANANDA I Sabine	ASHTANGA II Mariana	
19.30	20.55	F	HATHA RAJA I-II Katya				
20.00	21.25	F					OPEN VINYASA I-II Rino
20.00	21.25	F				OPEN DHARMA Jordi	
20.00	21.10	A	D-GRAVITY I-II Sara				
20.30	21.25	F		POWER YOGA Rino			
20.30	21.40	F			HATHA I-II Andrea		

INICI	FI	SALA	DISSABTE	DIUMENGE
10.00	11.25	F	VINYASA II Emanuela / Isard	
11.00	11.55	F		HATHA RAJA I Katya
11.30	12.25	F	INTRODUCCIÓ IOGA Sara/ Gabriela R.	
12.30	13.40	F	VINYASA II Sara/ Gabriela R.	
12.00	13.25	F		HATHA RAJA II Katya
17.00	18.25	F	HATHA IOGA I-II Ricardo	HATHA IOGA I-II Laura/Ricardo

HORARI YOGA ONE

LABORABLES DE DILLUNS A DIVENDRES DE 7 A 22.30 h
ACCÉS AL CLUB FINS A LES 21.45 h
DISSABTES DE 8.45 A 14.45 h I DIUMENGES DE 8.45 A 19.30 h
ACCÉS AL CLUB FINS A LES 14.00 h
FESTIUS TANCAT
HORARIS ESPECIALS EL 24 I EL 31 DE DESEMBRE

- CLASSES DE NIVELL I
- CLASSES DE NIVELL II

DESCARREGA'T
AQUESTS
HORARIS



CLASSES RECOMANADES PER A PRINCIPIANTS.

INTRODUCCIÓ AL IOGA, RESTAURATIVE, IYENGAR, TERAPÈUTIC I SIVANANDA

La Direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos d'estiu i setmanes de Nadal.

Descarrega't a [dir.cat/app](#) la nova aplicació per a mòbils i podràs consultar horaris, reservar activitats i moltes coses més!