YogaOne

HORARIO
YogaOne Verdi
A partir del 22 Abril 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:15-10:15 **HATHA** Tina	9:15-10:15 **YOGA FUERZA &PILATES** Marta R.	9:15-10:15 **HATHA** Marta R.	9:15-10:15 **VINYASA** Alejandra T	9:15-10:15 **YIN YOGA** Tina	10:00-11:00 **HATHA** Mary/ Alejandra T.	10:00-11:00 **VINYASA** Marta L./Tina
		10:30-11:30 **RESTAURATIVO** Marta R.			11:15-12:15 **VINYASA** Mary/ Alejandra T.	11:15-12:15 **HATHA** Marta L./Tina
	14:15-15:15 **HATHA** Tina		14:15-15:15 **HATHA** Marta R.			
				16:00-17:00 **YOGA FUERZA &PILATES** Marta R.		
17:00-18:00 **INTRO.YOGA** Marta Lecuona						
	17:30-18:30 **ALINEACIÓN** Josuel	17:30-18:30 **YOGUILATES** Lidia	17:30-18:30 **SLOW VINYASA** Tina	17:30-18:30 **YIN YOGA** Marjo		
18:05-19:05 **BASIC YOGA** Marta Lecuona						
	18:45 – 19:45 **ROCKET YOGA** Josuel	18:45 – 19:45 **HATHA RAJA** Cristina	18:45 – 19:45 **VINYASA** Tina	18:45-19:45 **DHARMA** Marjo		
19:10 - 20:10 **DHARMA** Lidia						
	20:00-21:00 **KUNDALINI** Alejandra Sotos	20:00-21:00 **VINYASA** Cristina	20:00 – 21:00 **RESTAURATIVO** Alejandra T.			
20:15-21:15 **HATHA Y MEDITACIÓN** Marta						

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/nombredelcentro.
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 durante las 24 horas antes de la clase, llamando 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	INTENSIDAD MUY BAJA