

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			7:30-8:30 HATHA Gisela			
	8:00-9:00 IYENGAR Fabi			8:00-9:00 HATHA Gisela		
9:30-10:30 IOGA RESTAURATIU Marina	9:15-10:15 IOGA+PILATES Fabi	9:30-10:30 IOGA RESTAURATIU Marina	9:30-10:30 VINYASA Marina			
					10:30-11:30 VINYASA/IOGA AÈRI Marina	*
						11:30-12:30 HATHA Marina
13:30-14:30 HATHA Siona						
	14:15-15:15 HATHA-VINYASA Siona		14:15-15:15 HATHA-VINYASA Siona			
		15:15-16:15 VINYASA Marina				
18:00-19:00 VINYASA Siona	18:00-19:00 IOGA+FORÇA Sagra	18:00-19:00 IOGA CORE HIPOPRESSIUS Sagra	18:00-19:00 VINYASA Siona	18:00-19:00 IOGA+PILATES Marina		
19:15-20:30 IYENGAR Fabi	19:15-20:30 YIN IOGA Marina	19:15-20:30 IOGA AÈRI Marina	19:15-20:30 IOGA RESTAURATIU Siona	19:15-20:15 HATHA Marina		

Recorda que els dies festius no hi haurà classe. Els horaris poden canviar. Consulta'ls actualitzats en yogaone.es/vic
Si us plau arribar 10 minuts abans de la classe perquè puguis estar llest sense presses. No es permet l'entrada una vegada començada la classe.

Es pot trobar la informació de cada estil de ioga i els seus beneficis en la web de YogaOne, aquí <https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/>

INTENSITATS

NIVELL
AVANÇATINTENSITAT
MITJAINTENSITAT
BAIXA

* Cada últim dissabte de mes la classe serà IOGA AÈRI