HORARIO
YogaOne Vilanova
A partir del 18 de marzo 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 **YOGUILATES** Ainhoa	9:30-10:30 **YIN YOGA** Ayesha			9.45-10.45 **INTRO AL YOGA** Andrea		
	10.45-11.45 **HATHA** Baina	10:15-11:15 **KUNDALINI** Rafa	10:15-11:15 **YOGA ALINEACIÓN** Baina		10-11 **INTRO AL YOGA** Mireia	10:00-11:30 **ASHTANGA** Daniela
		11.15-11.45 **PRANAYAMA MEDITACIÓN** Rafa			11:15-12:15 **HATHA** Rafa	
14:15-15:15 **HATHA** Andrea	14.15-15.15 **RESTAURATI-VO** Almudena	14:15-15:15 **YIN YOGA** Ainhoa	14:15-15:15 **HATHA VINYASA** Almudena			
	17.15-18.15 **YOGA KIDS** Ainhoa	17:30-18:30 **YIN YOGA** Ayesha		17:00-17:30 **MEDITACIÓN** Rafa		
18:00-19.00 **INTRO ASHTANGA** Ayesha	18.30-19:30 **YOGA ALINEACIÓN** Andrea	18:35-19.35 **VINYASA CORE** Andrea	18:00-19:00 **VINYASA** Almudena	17:30-18:30 **KUNDALINI** Rafa		
19.05-20.05 **YIN YOGA** Ayesha	19:35-20.35 **VINYASA** Andrea	19:40-20:40 **INTRO AL YOGA** Mireia	19:05-20:05 **RESTAURATI-VO** Almudena	18.45-19.45 **YOGA DANCE** Mireia *		
20.10-21.10 **YOGUILATES** Ainhoa			20.10-21.10 **D-GRAVITY** Ainhoa			

*1er viernes de mes

INTENSIDADES

NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INICIACIÓN

(P) Clases de profesora en prácticas, que se podrían anular en junio
Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat//vilanova.Por favor, llega 10 minutos antes de la clase para entrar sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.
Deja salir a la gente de la sala antes de entrar y el material ordenado y en su sitio.

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/