

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
9:30-10:30 YOGUILATES Ainhoa	9:30-10:30 YOGA RESTAURATIVO Natalia			9.45-10.45 INTRO AL YOGA Andrea		
	10.45-11.45 HATHA Baina	10:15-11:35 KUNDALINI Rafa	10:15-11:15 YOGA ALINEACIÓN Baina		10.00-11.00 INTRO AL YOGA Mireia	10:00-11:00 VINYASA II Rodri ©
					11:15-12:15 HATHA Rafa	
14:15-15:15 HATHA Andrea	14.15-15.15 YOGA RESTAURATIVO Almudena	14:15-15:15 YIN YOGA Lydia	14:15-15:15 HATHA VINYASA Almudena			
17:30-18:00 MEDITACIÓN Daniela	17.15-18:15 YOGA KIDS Ahinoa			17:00-17:30 MEDITACIÓN Rafa		
18:00-19:00 ASHTANGA Daniela	18.30-19:30 HATHA Andrea	18:00-19:00 VINYASA CORE Andrea	18:00-19:00 ROCKET Almudena	17:30-18:30 KUNDALINI Rafa		
19.05-20.05 YIN YOGA Lydia	19:35-20:35 VINYASA Andrea	19:05-20:05 INTRO AL YOGA Mireia	19:05-20:05 YOGA RESTAURATIVO Almudena	18.45-19.45 YOGA DANCE Mireia *		
20.10-21.10 YOGUILATES Ainhoa		20:10-21:10 YOGA FUERZA Anna ©*	20.10-21.10 D-GRAVITY Ainhoa			
		* plazas limitadas		*1er viernes de mes		

INTENSIDADES

NIVEL AVANZADO	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INICIACIÓN
-------------------	---------------------	--------------------	------------

(P) Clases de profesora en prácticas
 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/>