

Horari de les sessions curs Setembre 2019-Juliol 2020

INICIO	FIN	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.15	St. Medir		HATHA I-II Mónica				
9.15	10.15	St. Medir	VINYASA Cintia		ASTHANGA (75') Fernanda	HATHA I-II Marta		
9.45	11.00	St. Medir						HATHA RAJA Adriano (75')
10.15	11.15	St. Medir	YIN YOGA Cintia	SIVANANDA I Sabine (90')		YOGUILATES HIPOPRESIUS Marta	RESTAURATIU Mónica	TALLERS ACADEMY (consultar programa) (Sala Ghandi)
10.30	12.00	St. Medir			INTRO. YOGA Fernanda			TALLERS ACADEMY (consultar programa) (Sala Ghandi)
11.00	12.00	St. Medir						VINYASA Maricha/Marta *
14.15	15.15	St. Medir	ALCHEMY YOGA Maricha (75') -VINYASA- Mónica	HATHA FLOW Sabine	POWER VINYASA Cintia		INSP. IYENGAR Laura (75')	
17.30	18.15	Ghandi				YOGA KIDS (*) Mónica (Inici 17/9/2019)		
18.00	19.00	St. Medir	INTRO-ASTHANGA Maricha - Mónica-	D-GRAVITY (**) Dasha	RESTAURATIU Mónica	INTRO.YOGA Santi	D-GRAVITY (**) Dasha	
18.15	19.15	Ghandi	HATHA Santi				ASTHANGA Fernanda (75')	
18.30	19.30	Ghandi				HATHA II Vladimir (Inici 12/9/2019)		
19.00	20.00	St. Medir	OPEN VINYASA Dasha	VINYASA Dasha	HATHA I-II Mónica	HATHA I Santi	OPEN VINYASA Dasha	
19.00	20.00	Ghandi		DHARMA Giulia	TALLERS ACADEMY (consultar programa)			
19.15	20.15	Ghandi	OPEN HATHA POWER Santi		TALLERS ACADEMY (consultar programa)			
19.30	20.30	Ghandi			TALLERS ACADEMY (consultar programa)	IYENGAR Vladimir		
20.00	21.00	St. Medir	D-GRAVITY (**) Dasha	INTRO. YOGA Giulia	DHARMA I-II Mónica (inici 4/9/2019)	POWER VINYASA Santy	HATHA-PRANAYAMA I MEDITACIÓ Marta (Sala Ghandi)	
20.15	21.15	Ghandi	POWER VINYASA Santi		TALLERS ACADEMY (consultar programa)			
20:30	21:30	Ghandi		Jambox David	TALLERS ACADEMY (consultar programa)	Jambox David		

Clases recomenades per a principiant: Introducció al Ioga, Restorative, Sivananda, Yin Yoga, Insp. Iyengar
Les sessions OPEN estan inspirades en l'estil corresponent i són classes amb modificacions per a tots els nivells

* Recorda que els dies festius no hi haurà classe

* Els horaris poden canviar. Consultats actualitzats a www.yogaone.es/ca/yogaone-sant-cugat

* Si us plau, arriba 10 minuts abans de la classe per estar llest i sense presses. Un cop començada la classe no es permetrà l'entrada.

* Per a les sessions de D-GRAVITY por favor realitza una reserva amb antelació durant les 24 horas abans de la classe, trucant dins l'horari d'atenció al client al 93.749.70.72

Nivell iniciació	Nivell intermig	Nivell avançat
------------------	-----------------	----------------