



ESTILS FITNESS ESTILS FLOW ESTILS TRADICIONALS ESTILS REGENERADORS AERO YOGA

Horari de les sessions a partir del 31 d'Agost 2020. Anirà canviant i incorporant més classes.

INICIO	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIDJOUS		DIVENDRES		DISSABTE
	SANT MEDIR	GHANDI	SANT MEDIR	GHANDI	SANT MEDIR	GHANDI	SANT MEDIR	GHANDI	SANT MEDIR	GHANDI	
9:00											
9:15											
9:30	VINYASA Cíntia (75')				SLOW VINYASA Cíntia (75')		HATHA Mónica (75')				
9:45	9:15-10:30				9:15-10:30		9:15-10:30				
10:00											VINYASA Adriano (75')
10:15											-2-
10:30											9:45-11:00
10:45											
11:00			SIVANANDA I Sabine (90')						RESTAURATIU Mónica (75')		
11:15			10:30-12:00						10:30-11:45		
11:30											HATHA FLOW Adriano (75')
11:45											-1/2-
12:00											11:15-12:30
12:15											
12:30	<p>Nou YogaLive Online: hores de grabació en estudi (els alumnes que ho demanin podran assistir a la classe de grabació amb cita previa) 12:30-17:15 Es facilitarà programa.</p>										
14:15											
14:30											
14:45											
15:15											
15:30											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00	AERO YOGA Dasha (60')				AERO YOGA Dasha (60')				SLOW VINYASA Dasha (75')		
18:15	18:00-19:00				18:00-19:00				-1/2-		
18:30	-2-	HATHA VINYASA Santi (75')		ASTHANGA Yasmina (75')					18:00-19:15		
18:45		-2-		-2-							
19:00		18:30-19:45		18:00-19:15							
19:15											
19:30	FUSION FLOW VINYASA Dasha (75')		SLOW VINYASA Dasha (75')			VINYASA Cíntia (75')		HATHA I-II Santi (75')		ASTHANGA Yasmina (75')	
19:45	-2-		-1-			-2-		-1/2-		-2-	
20:00	19:15-20:30		18:30-19:45			19:00-20:15		18:30-19:45		19:00-20:15	
20:15											HATHA I-II Sabine (75')
20:30		HATHA RAJA PRANA Santi (75')	YOGA SCULPT (Inner Warrior) Dasha (75')	HATHA RAJA PRANA Santi (75')							-1/2-
20:45		-1-	-3-	-1-							19:00-20:15
21:00		20:00-21:15	20:00-21:15	19:45-21:00							
21:15											
21:30											

Classes recomenades per a principiant: Introducció al Ioga, Hatha, Restorative, Sivananda, Slow Vinyasa

* Recorda que els dies festius no hi haurà classe

* Els horaris poden canviar. Consultats actualitzats a www.yogalife.es

* 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.

Les classes cal reservar-les amb antelació de la següent manera:

per telèfon al 93.796.66.61 | a la web <https://yogalife.es> | al portal d'usuari | [desde la app](#)