



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 Cintia (75)				SLOW VINYASA Cynthia (70)		HATHA Mònica (75)				
9:45	9:15-10:30				9:15-10:30		9:15-10:30				
10:00											VINYASA Adriano (75)
10:15											9:45-11:00
10:30											
10:45											
11:00			INSP. IYENGAR Laura (90)						RESTAURATIU Mònica (75)		
11:15			10:30-12:00						10:30-11:45		
11:30											
11:45											HATHA FLOW Adriano (75)
12:00											11:30-12:30
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>										
14:30											
14:45											
15:15											
15:30											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											AERO YOGA Dasha (60)
18:15	2-				2-						
18:30	18:00-				18:00-19:00						
18:45	19:00	HATHA VINYASA Santi (75)	SLOW VINYASA Dasha (75)	ASTHANGA Silvia (75)	18:00-19:00				SLOW VINYASA Dasha (75)	INSP. IYENGAR Laura (75)	
19:00		18:30-19:45	18:30-19:45	18:00-19:15					18:00-19:15	18:00-19:15	
19:15											
19:30	FUSION FLOW VINYASA Dasha (75)					VINYASA Cynthia (75)		HATHA I-II Santi (75)			
19:45	2-					2-		18:30-19:45	ASTANGA Silvia (75)		
20:00	19:15-20:30					19:00-20:15			19:00-20:15		
20:15		HATHA RAJA PRANA Santi (75)	YOGA SCULPT (Inner Warrior) Dasha (75)	HATHA RAJA PRANA Santi (75)						YOGA SCULPT (Inner Warrior) Dasha (60)	
20:30		20:00-21:15	20:00-21:15	19:45-21:00						19:30-20:45	
20:45			3-	1-1-							
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**