

# Horarios

## sincronia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00		Yoga Practicum	Yoga Practicum	Yoga Practicum			
08:00	Vinyasa Jonatan	Integral Alba 	Hatha Dinámico Carola	Vinyasa Flow Mainer	Hatha Sebastià		
09:15	Yoga Basics Jonatan 	Integral Alba 	Hatha Dinámico Carola	Vinyasa Flow Mainer	Hatha Sebastià	Hatha Yin Sílvia	
10:45	Vinyasa Flow Mainer	Vinyasa Flow Mainer	Vinyasa Flow Mainer	C.Corporal Ignasi 	Vinyasa Flow Mainer	Yoga Basics Mainer 	Vinyasa Jonatan
12:15						Vinyasa Flow Mainer	Vinyasa Jonatan
14:20	Vinyasa Flow Mainer	Vinyasa Jonatan	Yoga Basics Mainer 	Hatha Andrea	Vinyasa Flow Mainer		
16:00		C.Corporal Ignasi 		Integral Alba 			
17:30	Vinyasa Jonatan	Hatha Dinámico Carola	Hatha Sebastià	Integral Alba 	Hatha Dinámico Carola		
18:45	Hatha Sebastià	Integral Alba 	Hatha Sebastià	Hatha Sebastià	Hatha Dinámico Carola		Hatha Késhava
20:15	Hatha Sebastià	Integral Alba 	Hatha Andrea	Hatha Sebastià	Meditación Késhava		

## sattva

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
19:00	Vinyasa Rubén	Vinyasa Jonatan	Vinyasa Jonatan	Vinyasa Sonia			
20:30	Vinyasa Rubén	Vinyasa Jonatan	Vinyasa Jonatan	Vinyasa Sonia			

Las clases de meditación y las de los horarios de las 7, 8 y 14:20 tienen una duración de 1 hora.

El resto de las clases tienen una duración de una hora y cuarto. También ofrecemos clases en festivos a las 10:45 y 18:45.

Las clases con  son de Yoga Suave.