

A PARTIR DEL 5 DE SEPTIEMBRE

# Horario presencial

**Lunes    Martes    Miércoles    Jueves    Viernes    Sábado    Domingo**

CLASES EN AULA SINCRONIA (Carrer Pere Serafí 7):

06:55		Vinyasa <i>Carola</i>		Vinyasa <i>Carola</i>			
08:05		Vinyasa intenso <i>Carola</i>	Hatha <i>Irina</i>	Vinyasa <i>Carola</i>	Hatha <i>Irina</i>		
09:20	Hatha <i>Sílvia</i>	Vinyasa intenso <i>Carola</i>	Hatha <i>Irina</i>	Vinyasa <i>Carola</i>	Hatha <i>Irina</i>	Mindful Yoga <i>Carola</i>	
10:30	Restaurativo <i>Sílvia</i>	Restaurativo <i>Jonathan</i>	Hatha <i>Irina</i>	Restaurativo <i>Ignasi</i>	Vinyasa <i>Aida</i>	Vinyasa <i>Carola</i>	Vinyasa <i>Ferran</i>
11:45						Vinyasa <i>Carola</i>	Vinyasa <i>Ferran</i>
14:20	Vinyasa Integral <i>Jonathan</i>	Vinyasa <i>Aida</i>	Vinyasa <i>Aida</i>	Hatha <i>Laia</i>			
16:15		Restaurativo <i>Irina</i>			Vinyasa <i>Aida</i>		
17:30	Vinyasa Integral <i>Jonathan</i>	Hatha <i>Sebas</i>	Vinyasa intenso <i>Carola</i>	Hatha <i>Sebas</i>	Vinyasa <i>Aida</i>		Hatha <i>Ferran</i>
18:45	Vinyasa Integral <i>Jonathan</i>	Hatha <i>Sebas</i>	Vinyasa intenso <i>Carola</i>	Hatha <i>Sebas</i>	Yin yoga <i>Aida</i>		Vinyasa <i>Ferran</i>
20:00	Vinyasa Integral <i>Jonathan</i>	Yin Yoga <i>Irina</i>	Vinyasa intenso <i>Carola</i>	Yin Yoga <i>Irina</i>			

CLASES EN AULA MAMAYOGA (Carrer Pere Serafí 29):

20:05	Yin Yoga <i>Irina</i>		Yin Yoga <i>Aida</i>				
-------	--------------------------	--	-------------------------	--	--	--	--

*Suave*

*Intermedio*

*Avanzado*



¡Nueva clase de Mindful Yoga los sábados con Carola!

**SINCRONIA YOGA**