

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7.30		Hatha					
8.30		Cancelada temporalmente					
09.15	Vinyasa Maricha			Hatha Raja Antonia			
10.15							
10.00					Restorative Mónica		
11.00					Prenatal (*)		
11.00		Sivananda Sabine				Vinyasa Maricha	
12.00							
11.30							Hatha
12.15							Cancelada temporalmente
14.15	Yoguilates Maricha		Power Lucia				
15.15							
15.30					Insp.lyengar Laura		
16.30							
18.15		D-Gravity (**) Dasha		YogaKids (*) Lucia	Ashtanga Maricha		
19.15							
19.00	Introd. al Yoga Maria		Hatha Naiara				
20.00							
19.15		Vinyasa Dasha		Dharma Santy			
20.15							
20.00	D-Gravity (**) Dasha		Dharma Naiara				
21.00							
20.15				Yoguilates Santy			
21.15							

(*) Clases fuera de horario // (**) Es necesario reservar plaza a través de la web de DIR o aplicación MyDIR

Disciplinas de Yoga (de menor a mayor intensidad: orientativo)

Restorative - Insp. Iyengar - Sivananda - Yoguilates - Hatha - Dharma - Vinaysa - Ashtanga – Power // D-Gravity: uso de hamaca (requiere reserva)

CYCLING

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09.15			SpinDiR Javi				
10.00							
10.00						SpinDiR Adriana	
10.45							
14.00		SpinDiR Javi		SpinDiR Javi			
15.15							
18.30	FullBodyCycle Adriana		SpinDiR Adriana				
19.15							
19.30	SpinDiR Adriana	FullBodyCycle Silvia	SpinDiR Adriana	SpinDiR Silvia			
20.15							
20.30		SpinDiR Silvia					
21.15							

Clases Virtuales (45min)

* Cada día entre semana: 8:30h (excepto martes) / 9:30h / 10:30h / 11:30h / 12:30h / 13:30h (excepto martes y jueves) / 14:30h (excepto martes y jueves) / 15:30h / 16:30h / 17:30h / 18:30h (excepto lunes y miércoles) / 19:30h (sólo viernes) / 20:30h (excepto martes)

* Fines de semana: 9:00h / 10:00h (excepto sábado) / 11:00h / 12:00h / 13:00h

BOXING

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
14.15				Boxa David			
15.15							
15.30		Boxa David					
16.30							
17.15			Boxa David				
18.15							
19.00	Boxa David						
20.00							
20.00					Boxa David		
21.00							
20.30		Boxa David					
21.30							

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Temporalmente los domingos estará cerrado el centro (por restricciones ajenas al centro)

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en www.yogaone.es/santcugat

CYCLING (sesiones con Profesor y Virtuales)

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08.30	SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
09.15	Cancelada temporalmente		Cancelada temporalmente	Cancelada temporalmente	Cancelada temporalmente		
09.00						SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
09.45							Cancelada temporalmente
09.15			SpinDiR				
10.15			Javi				
09.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
10.15							
10.00						SpinDiR	SpinDiR Virtual
10.45						Adriana	Cancelada temporalmente
10.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
11.15							
11.00						SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
11.45							Cancelada temporalmente
11.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
12.15							
12.00						SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
12.45							Cancelada temporalmente
12.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
13.15							
13.00						SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual
13.45							Cancelada temporalmente
13.30	SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual		
14.15							
14.00		FullBodyCycle		SpinDiR			
14.45		Javi		Javi			
14.30	SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual		SpinDiR Virtual		
15.15							
15.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
16.15							
16.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
17.15							
17.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
18.15							
18.30	FullBodyCycle	SpinDiR Virtual	SpinDiR	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
19.15	Adriana		Adriana				
19.30	SpinDiR	FullBodyCycle	SpinDiR	SpinDiR	SpinDiR Virtual		
20.15	Adriana	Silvia	Adriana	Silvia			
20.30	SpinDiR Virtual	SpinDiR	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual	SpinDiR Virtual		
21.15		Silvia					

Recuerda que los días festivos no habrá clase.

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en www.yogaone.es/santcugat