

Horario de las sesiones

Del 2 al 15 de Septiembre



INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.00	10.00	HATHA RAJA Eli		VINYASA I-II Anouk				
10.15	11.15		IYENGAR I Ricardo		RESTAURATIVO Eli			
10.30	11.30						VINYASA I Ricardo/Eli	
11.00	12.00							HATHA I Constanza/Brenda
11.30	12.30					INTROD. YOGA Xochitl	INTROD. YOGA Ricardo/Eli	
14.15	15.10		HATHA Constanza		SLOW VINYASA Marta			
15.15	16.10	VINYASA I Marta		SIVANANDA Irene 70'	HIPOPRESIVOS** Marta 45'			
17.30	18.30			HATHA BÁSICO Ricardo		HIPOPRESIVOS** Marta 45'		
17.45	18.45	INTROD. HATHA Mery						
18:00	19:00		VINITA YOGA Xochitl					
18.30	19.30			INSPIRED IYENGAR Ricardo	SLOW VINYASA Anouk	KUNDALINI Brenda (75')		
18.45	19.55	D-GRAVITY I* Mery						
19:05	20:05		POWER YOGA Xochitl					
19.30	20.30			DHARMA Svilenia	YIN YOGA Anouk			
20.00	21.00	HATHA II Mery 70'	YOGUILATES Xochitl			PRANAYAMA Y MEDITACIÓN*** Brenda		
20.30	21.30			HATHA Marta	D-GRAVITY I* Dasha/Consol			

*** Las clases se realizarán únicamente el segundo viernes de cada mes

** Es necesario realizar un Taller de iniciación

* Es necesario reservar tela

Recuerda que los días festivos no habrá clases.

Horario de las sesiones

A partir del 16 Septiembre

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.00	10.00	HATHA RAJA Eli		VINYASA Anouk				
10.15	11.15		IYENGAR I Ricardo		RESTAURATIVO Eli			
10.30	11.30						VINYASA Ricardo/Eli	
11.00	12.00							HATHA Martina
11.30	12.30			YOGA INTEGRAL Ana Luiza		INTROD. YOGA Xochitl	INTROD. YOGA Ricardo/Eli	
14.15	15.10		HATHA Eli		SLOW VINYASA Marta			
15.15	16.10	VINYASA I Marta		SIVANANDA Irene 70'	HIPOPRESIVOS** Marta 45'			
17.30	18.30			HATHA BÁSICO Ricardo	D-GRAVITY KIDS Ester	HIPOPRESIVOS** Marta 45'		
17.45	18.45	INTROD. HATHA Mery						
18:00	19:00		VINITA YOGA Xochitl					
18.30	19.30			INSPIRED IYENGAR Ricardo	SLOW VINYASA Anouk	KUNDALINI Brenda 75'		
18.45	19.55	D-GRAVITY I* Mery						
19:05	20:05		POWER YOGA Xochitl					
19.30	20.30			DHARMA Svilenia	YIN YOGA Anouk			
20.00	21.00	HATHA II Mery 70'	YOGUILATES Inicio 20:10 Xochitl			PRANAYAMA Y MEDITACIÓN*** Brenda		
20.30	21.30			HATHA Marta	D-GRAVITY I* Dasha/Consol			

*** Las clases se realizarán únicamente el segundo viernes de cada mes

** Es necesario realizar un Taller de iniciación

* Es necesario reservar tela

Recuerda que los días festivos no habrá clases.

Iniciación/Multinivel	Intermedio	Avanzado
------------------------------	-------------------	-----------------



Ven a conocer y a practicar los diferentes estilos de yoga

Ashtanga

Este método de yoga consiste en la sincronización de la respiración con una serie progresiva de posturas.

Vinyasa

Estilo de gran belleza basado en la fluidez de las posturas y sus transiciones mediante la coordinación del movimiento con la respiración.

Dharma

Anima a profundizar en la experiencia de la práctica de una manera meditativa y espiritual.

Hatha

Es el yoga de los contrarios y el equilibrio. Por este motivo, trae fortaleza pero también ligereza en el cuerpo y en los pensamientos.

Sivananda

Inspirado en el yoga clásico. Enseña el yoga como una forma de vida y una manera de educar la mente y el cuerpo y de conseguir una evolución espiritual.

Yoguillates

Combina las técnicas de relajación y estiramientos con el entrenamiento de la musculatura estabilizadora del Pilates.

Yoga Dharma Wheel

Es una forma efectiva y divertida de abrir el pecho, los hombros, la espalda y la cadera. Permite desarrollar la estabilidad, la fuerza y la flexibilidad de la espalda.

Restaurative Yoga

Sesiones suaves y lentas, en las que se mantienen las posturas durante un largo periodo de tiempo con ayuda de bloques y mantas.

Kundalini

Practicar Kundalini Yoga te permitirá tener mayor flexibilidad en la columna vertebral, reducir el estrés y además mejorar la memoria.

+info yogaone.cat