

Horarios a partir del 1 de Febrero



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	HATHA/VINYASA 60' Isard 7.30 – 8.30		HATHA/VINYASA 60' Isard 7.30 – 8.30			
			MEDITACIÓN 30' Isard 8.30 – 9.00			
VINYASA I 60' Barbara 9.15 – 10.15	OPEN VINYASA 60' Jerzy 9.15 – 10.15	VINYASA I 60' Andrea 9.15 – 10.15	VINYASA II 60' Isard 9.15 – 10.15	OPEN VINYASA 60' Jerzy 9.15 – 10.15		
	YOGA BARRE* 60' Lucy 10.30 – 11.30	CORE VINYASA* 60' Lucy 10.30 – 11.30		SOFT VINYASA* 60' Lucy 10.30 – 11.30		
					VINYASA* 90' Lucy 10.30 -12.00	
						VINYASA 90' Manel / Jerome 11.00-12.30
POWER VINYASA* 60' Lucy 14.15 - 15.15	VINYASA II 60' Fabian 14.15 – 15.15	VINYASA I 60' Barbara 14.15 - 15.15	POWER VINYASA* 60' Lucy 14.15 – 15.15	HATHA YOGA 60' Alvise 14.15 – 15.15		
YIN YOGA* 60' Lucy 17.00 – 18.00			YIN YOGA* 60' Lucy 17.00 – 18.00			
		MEDITACIÓN 30' Manel 17.30 – 18.00				
ASHTANGA* 75' Suzel 18.15 – 19.30	VINYASA II 75' Andrea 18.15 – 19.30	CORE VINYASA 75' Manel 18.15 – 19.30	VINYASA III 75' Manel 18.15 – 19.30	ASHTANGA* 75' Suzel 18.15 – 19.30		
VINYASA II* 75' Lucy 19.45 – 21.00	HATHA RAJA 75' Alvise 19.45 – 21.00	VINYASA III* 75' Jerome 19.45 – 21.00	POWER VINYASA 75' Fabian 19.45 – 21.00			
				YOGA PRINCIPIANTES** 60' Juli 20.00 – 21.00		

Intesidad baja	Intensidad media	Intensidad alta
----------------	------------------	-----------------

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