

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	KUNDALINI Rafa		INTRO AL YOGA Betty		SLOW VINYASA Bárbara		
10.15	11.15		VINYASA I Joak					
10.30	11.30				RESTAURATIVO Susana		HATHA I-II Gabriela / Paco	
11.30	12.30							VINYASA I-II Dimitra/Joak
14.15	15.15	POWER Rafa	YOGUILATES Magali	INTRO AL ASHTANGA Joak	VINYASA I Bárbara	HATHA Paco		
17.15	18.00		KIDS** Ives					
18.00	19.00					D-GRAVITY* Susana		
18.15	19.15	VINIYOGA I Antonio	INTRO AL ASHTANGA Ives	HATHA Ives	VINYASA I-II Dimitra			
19.00	20.15					DHARMA Gabriela		
19.15	20.15	VINIYOGA I-II Antonio	HATHA I-II Susana	VINYASA I-II Ives	INTRO AL YOGA Dimitra			
20.15	21.15	OPEN DHARMA Gabriela	D-GRAVITY* Susana	OPEN HATHA Ives				

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/cornella

Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

* Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente

**Las clases de KIDS son cursos a parte. Consúltalos en la recepción del centro.

Intensidad baja	Intensidad media	Nivel 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

