

Horario de las sesiones A partir del 26 de Agosto

INICIO	FIN	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.00	9.00	A			IYENGAR Teodora				
9.15	10.15	A	INTRO AL YOGA Montse		RESTAURATIVO Barbara	DHARMA Nina			
10.00	11.00	A						VINYASA I Susana/ Ives	
10.15	11.15	A		VINYASA I Susana			SIVANANDA Silvia		
11.00	12.00	A						HATHA I-II Susana / Ives	
11.30	12.30	A							VINYASA I-II Joak / Teodora
14.15	15.15	A	POWER Joak	HATHA I-II Barbara	VINYASA I Aina	HATHA I Susana	INTRO AL ASHTANGA Joak		
17.30	18.30	A		YOGUILATES Magalí					
		B		KIDS** Susana					
17.45	19.15	A	KUNDALINI Montse						
18.30	20.00	A		DHARMA Aina					
18.15	19.15	A			SIVANANDA Silvia	VINYASA I Ives	DHARMA Carla		
19.15	20.00	B		PRANAYAMA I MEDITACIÓ Montse					
19.15	20.15	A	HATHA FLOW Teodora		HATHA VINYASA Silvia	HATHA PRANAYAMA I MEDITACIÓ Ives	D-GRAVITY I * Carla		
20.00	21.00	A		POWER Magalí					
20.15	21.15	A	D-GRAVITY I-II * Teodora		VINYASA I-II Eira	VINYASA I-II Magalí			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en www.yogaone.es

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 yoga KIDS son cursos aparte, consulta más información en la recepción del centro

Intensidad 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.

Yoguilates

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