

## Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	VINYASA Miriam				KUNDALINI Anna		
10.00	11.00		HATHA Jordi					
11.00	12.00				RESTAURATIU Joana		HATHA Jordi / Annamma	
11.30	12.30					PRENATAL **		VINYASA Annamma / Pol
13.15	14.15				D-GRAVITY * Joana			
14.15	15.15	HATHA Antonia	POWER Pol	HATHA Nataliya	VINYASA Joana	YOGA BASIC Eulalia		
17.15	18.15				YOGA KIDS **			
18.15	19.15	VINYASA Jordi	RESTAURATIU Nataliya	ASHTANGA Pol				
19.15	20.15	YOGA BASIC Eulalia	VINYASA Nataliya	HATHA Annamma	YOGILATES Annamma	VINYASA Miriam		
20.15	21.15		D-GRAVITY * Miriam	YOGILATES Bego	HATHA Oriol			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.es](http://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 KIDS y PRENATAL son cursos, si quieres inscribirte, pide más información en la recepción del centro.

Nivel iniciación	Nivel intermedio	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.

### **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](http://yogaone.cat)