

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.30	8.30		HATHA VINYASA Gisela					
9.15	10.15	VINYASA Eulalia	DHARMA Gisela	RESTAURATIVO Laly	HATHA Tati			
10.30	11.30						VINYASA Eulalia/Jordi	
11.00	12.00					INTEGRAL Olga		HATHA (75') Laly
14.15	15.15	HATHA Olga	POWER YOGA Joana		VINYASA Eulalia			
15.30	16.30		HIPOPRESIVOS*	YOGA BASI Neus		YOGUILATES Marina		
17.15	18.15	PRENATAL*		KIDS*				
18.15	19.15	YOGA BASIC Joana	D-GRAVITY Joana			ASHTANGA (75') Pol		
19.15	20.15	VINYASA Joana	HATHA Pol	VINYASA Neus	HATHA VINYASA Gisela	ACROYOGA*		
20.15	21.15	D-GRAVITY Joana	ASHTANGA Pol	HATHA Neus	DHARMA Gisela			

Recuerda que los días festivos no habrá clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/es/yogaone-mataro

Las clases marcadas con un asterisco (*) son cursos. Pide más información en la recepción del centro

* Para niños de 5 a 11 años. Consulta el grupo en recepción.

Nivel iniciación

Nivel intermedio

Nivel avanzado

Estilos de Yoga



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