

Horario A partir del 8 de Marzo



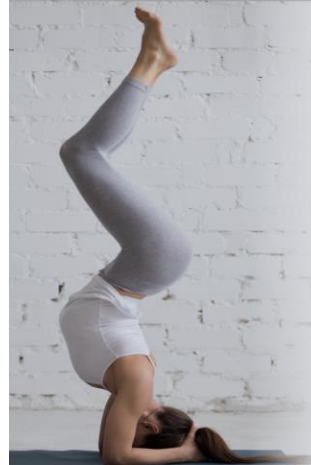
| INICIO | FIN   | LUNES                             | MARTES                                 | MIÉRCOLES                       | JUEVES                                   | VIERNES                               | SÁBADO                           | DOMINGO                               |
|--------|-------|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 8:30   | 9:30  | <b>HATHA I-II</b><br>Keshava      |  |                                 |  |                                       |                                  |                                       |
| 9:15   | 10:30 |                                   |  | <b>Hatha Vinyasa</b><br>Azahara |  |                                       |                                  |                                       |
| 9:30   | 10:45 |                                   |  |                                 |  | <b>HATHA VINYASA II</b><br>Marta      |                                  |                                       |
| 10:00  | 11:00 |                                   |  |                                 | <b>YOGA INTEGRAL TERAPEUTIC</b><br>Diana |                                       |                                  |                                       |
| 10:30  | 11:30 |                                   |  |                                 |  |                                       |                                  | <b>VINYASA I-II</b><br>Irene/Sofia    |
| 11:00  | 12:15 |                                   | <b>ASHTANGA</b><br>Rodrigo             |                                 |  |                                       |                                  |                                       |
| 11:30  | 12:30 |                                   |  |                                 |  |                                       | <b>HATHA I</b><br>Raul/Veronica  | <b>RESTAURATIVO</b><br>Veronica/Clara |
| 13:15  | 14:15 |                                   |  |                                 | <b>OPEN VINYASA</b><br>Raul              |                                       |                                  |                                       |
| 14:15  | 15:15 | <b>HATHA VINYASA I</b><br>Keshava | <b>HATHA VINYASA II</b><br>Azahara     | <b>VINYASA I - II</b><br>Irene  |  | <b>HATHA VINYASA I</b><br>Sofia       |                                  |                                       |
| 15:30  | 16:30 |                                   |  |                                 |  |                                       |                                  |                                       |
| 17:00  | 18:00 |                                   |  |                                 |  | <b>INTRO ASHTANGA</b><br>Rodrigo      |                                  |                                       |
| 18:00  | 19:00 |                                   |  |                                 | <b>KUNDALINI</b><br>Jessica              |                                       | <b>D-GRAVITY</b><br>Sofia/ Irene |                                       |
| 18:15  | 19:15 |                                   |  |                                 |  | <b>INTRO HATHA ALINEACIÓ</b><br>Marta |                                  |                                       |
| 18:15  | 19:00 |                                   | <b>RESTAURATIVO</b><br>Keshava         |                                 |  |                                       |                                  |                                       |
| 18:30  | 19:30 | <b>HATHA VINYASA</b><br>Azahara   |  | <b>VINYASA I-II</b><br>Raul     |  |                                       |                                  |                                       |
| 19:00  | 20:00 |                                   | <b>VINYASA I</b><br>Sofia              |                                 | <b>HATHA VINYASA II</b><br>Azahara       |                                       |                                  |                                       |
| 19:15  | 20:15 |                                   |  |                                 |  |                                       |                                  |                                       |
| 19:30  | 20:30 | <b>VINYASA I-II</b><br>Irene      |  | <b>YIN YOGA</b><br>Clara        |  |                                       |                                  |                                       |
| 20:00  | 21:00 |                                   | <b>YOGA-PILATES D-GRAVITY</b><br>Sofia |                                 |  |                                       |                                  |                                       |
| 20:15  | 21:15 |                                   |  |                                 |  | <b>D-GRAVITY</b><br>Azahara           |                                  |                                       |
| 20:30  | 21:30 | <b>D-GRAVITY</b><br>Irene         |  |                                 |  |                                       |                                  |                                       |

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.cat/miraflores](http://yogaone.cat/miraflores)

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

|                 |                  |                |
|-----------------|------------------|----------------|
| 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.

### **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](mailto:yogaone.cat)