

HORARIO PROVISIONAL

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:30	9:30							
9:15	10:30	HATHA I-II		HATHA VINYASA				
9:30	10:45					HATHA VINYASA II		
10:00	11:00				IYENGAR			
10:30	11:30							VINYASA I-II
11:00	12:15		ASHTANGA				HATHA I-II	
11:30	12:30							
13:15	14:15				OPEN VINYASA			
14:15	15:15	HATHA VINYASA I	INSPIRED DHARMA	VINYASA I -II		HATHA VINYASA I		
15:30	16:30							
17:00	18:00					INTRO ASHTANGA		
18:00	19:00				KUNDALINI			
18:15	19:15					INTRO HATHA ALINEACIÓ		
18:15	19:00		RESTAURATIVO					
18:30	19:30	HATHA RAJA		VINYASA I-II				
19:00	20:00		IYENGAR I-II		POWER VINYASA			
19:15	20:15							
19:30	20:30	VINYASA I-II		YIN YOGA				
20:15	21:00		D-GRAVITY		D-GRAVITY			
20:15	21:15							
20:30	21:30							

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

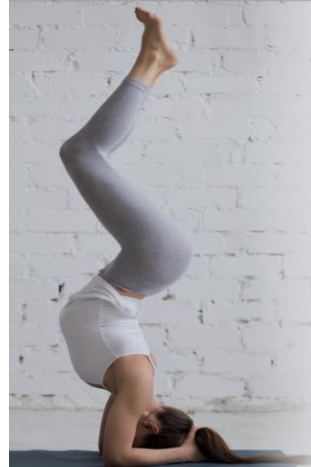
Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

* 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