

## Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15		<b>VINYASA</b> Elisabeth	<b>HATHA</b> Jacint		<b>VINYASA</b> Cynthia		
10.00	11.00	<b>YOGILATES</b> Fernanda						
10.30	11.45				<b>SIVANANDA</b> Sabine			
10.30	12.00						<b>HATHA</b> Rafa	
11.00	12.00					<b>PRENATAL**</b>		<b>VINYASA</b> Elisabeth
14.15	15.15	<b>VINYASA</b> Paula	<b>SIVANANDA</b> Sabine		<b>POWER english</b> Lucia			
15.15	16.15			<b>HATHA FLOW</b> Rafa		<b>INTRO AL YOGA</b> Aurea		
17.15	18.00	<b>YOGA KIDS**</b>						
18.15	19.15	<b>POWER english</b> Lucia	<b>RESTAURATIVO</b> Jacint			<b>D-GRAVITY *</b> Cynthia		
18.30	19.30				<b>HATHA</b> Maria			
19.15	20.30	<b>YOGA BASICS</b> Jacint						
19.15	20.15		<b>VINYASA</b> Cynthia	<b>YOGILATES</b> Fernanda				
19.30	20.30				<b>ASHTANGA</b> Maria			
20.15	21.15		<b>D-GRAVITY *</b> Fernanda	<b>DHARMA</b> Fernanda				

Recuerda que los días festivos no habrá clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.es/es/yogaone-rubi](http://yogaone.es/es/yogaone-rubi)

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

\*\* Estas clases son cursos aparte, pide más información en la recepción del centro.

<b>Nivel iniciación</b>	<b>Nivel intermedio</b>	<b>Nivel avanzado</b>
-------------------------	-------------------------	-----------------------



## *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.

### **Yoguillates**

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)