

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15		VINYASA I-II Inés	YOGILATES Teodora				
9.30	10.30	YOGA BASICS Roberto						
10.15	11.15				HATHA I-II Ricardo			
10.30	11.30					RESTAURATIVO Roberto	HATHA Teodora / Inés	
11.30	12.30							VINYASA Dimitra / Bernat
14.15	15.15	VINYASA I-II Dimitra	HATHA I-II Rafa	VINYASA I Romilé	YOGA BASICS Ricardo			
17.15	18.00	KIDS **						
18.15	19.15		RESTAURATIVO Cordelia		SLOW VINYASA Teodora	HATHA Pablo		
18.30	19.30	HATHA I Kira		VINYASA I-II Dimitra				
19.15	20.15		ASHTANGA Cordelia		DHARMA I-II Inés	D-GRAVITY * Dimitra		
19.30	20.45	POWER Kira		YOGA BASICS Pablo				
20.15	21.15		D-GRAVITY * Inés					

Recuerda que los días festivos no habrá clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/santandreu

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.

** La clase de Kids es un curso a parte, 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