

## Horario de las sesiones a partir del 15 de Febrero

INICIO	FIN	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	1			VINYASA Natalia				
10.00	11.00	1	INTRO AL YOGA Elena	YOGILATES Natalia		HATHA Elena	HATHA VINYASA Dante	HATHA Cristina / Dante	
11.00	12.30	1							VINYASA I-II Carla / Jessica
14.15	15.15	1			VINYASA KRAMA Dante				
17.00	18.00	1		GRAVITY I Cristina		RESTAURATIVO Cristina			
17.15	18.15	1	HATHA I-II Natalia				YIN YOGA Elena		
18.15	19.15	1				VINYASA CORE I-II Carla			
18.15	19.15	1		ASHTANGA I-II Carla					
18.30	19.30	1	RESTAURATIVO I Natalia		HATHA Jessica		GRAVITY I Elena		
19.25	20.25	1		INTRO AL YOGA Carla		YOGUILATES Cristina			
19.40	20.40	1	VINYASA I-II Cristina		VINYASA I-II Jessica				

Recuerda que los días festivos no habrá clase

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

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

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

\*\* Reserva tu plaza de D-GRAVITY durante las 24 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente

Intensidad Baja    Intensidad media    Intensidad alta

### 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](http://yogaone.cat)