

## Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15		<b>HATHA I</b> Juliana		<b>YOGILATES I</b> Blanca			
10.00	11.00	<b>SIVANANDA I</b> Jorge					<b>HATHA I-II</b> Gerard / Laura O	
10.30	11.30			<b>INTRO ASHTANGA I-II</b> Laura O				
11.00	12.00					<b>VINYASA I-II</b> Ivan		<b>VINYASA I-II</b> Blanca / Laura O
14.15	15.15	<b>VINYASA I-II</b> Laura C		<b>POWER II</b> Blanca		<b>HATHA I</b> Ivan		
15.30	16.30		<b>INTRO AL YOGA</b> Gerard		<b>DHARMA I</b> Juliana	<b>HIPOPRESIVOS *</b>		
17.15	18.00			<b>KIDS *</b>				
18.15	19.15	<b>HATHA I-II</b> Xochitl	<b>BASICS I</b> Toni	<b>VINYASA I-II</b> Laura C		<b>ASHTANGA II</b> Laura O		
19.15	20.15	<b>RESTAURATIVO I</b> Xochitl	<b>VINYASA I-II</b> Sara	<b>HATHA I</b> Toni	<b>DHARMA I</b> Juliana			
20.15	21.15		<b>D-GRAVITY I-II **</b> Sara		<b>HATHA I</b> Gerard			

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

<b>Intensidad Baja</b>	<b>Intensidad media</b>	<b>Intensidad alta</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.

### **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:info@yogaone.cat)