

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15	YOGUILATES I-II Natalia S	HATHA I Ricard	VINYASA I-II Ricardo	RESTAURATIVO I Estela			
10.30	11.30					DHARMA I-II Gabriella		
10.30	11.45						HATHA YOGA I-II Brenda/Tsilil	VINYASA I-II Barbara/Melanie
14.15	15.15	INSPIRED IYENGAR I-II Eli		HATHA I-II Edu	KUNDALINI I-II Brenda			
15.15	16.15		VINYASA I-II Estela					
16.00	17.30					ACROYOGA Cordelia y Joaquín		
17.30	18.15	YOGA KIDS		YOGA KIDS				
18.15	19.15	YOGA BASICS I Edu	HATHA II Andrea	HIPOPRESIVOS Ivan	DHARMA II Melanie	D-GRAVITY * I-II Mery		
19.15	20.15	VINYASA II Edu	SIVANANDA I-II Andrea		YOGA BASICS I Ricardo	VINYASA II Mery		
19.15	20.30			ASHTANGA I-II Mati				
20.15	21.15	D-GRAVITY * I-II Franziska	RESTAURATIVO I Estela		POWER YOGA II Ricardo			
20.30	21.30			HATHA ALINEACIÓN I-II Tsilil				

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

Las sesiones marcadas en este color son cursos. Infórmate en recepción.

* 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 13.15h a 19.15h



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