

## Horario de las sesiones



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

\* Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [yogaone.cat/sants](http://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 XXXX



## *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)