

DLL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	8:00-9:00 VINYASA Sílvia		8:00-9:00 IOGUILATES Marta			
9:30-10:30 RESTAURATIU Laura	9:30-10:30 HATHA Sílvia	9:30-10:30 VINYASA Laura	9:30-10:30 FUNCIONAL Marta	9:30-10:30 IOGUILATES Sílvia	9:00-10:00 FUNCIONAL Paula/Dani/Ivet	9:00-10:00 HATHA Ivet/Norah
		10:45-11:45 IOGA POSPART Laura				10:00-11:00 VINYASA Ivet/Norah
13:30-14:30 IOGUILATES Fer		13:30-14:30 HATHA Laura		13:30-14:30 IOGABARRE Sílvia		
	15:30-16:30 IOGABARRE Sílvia		15:30-16:30 SLOW VINYASA Laura			
	17:20-18:20 YOGA KIDS ** Norah		17:20-18:20 IOGA EMBARÀS Laura	16:20-17:20 IOGA INTEGRAL Norah		
17:20-18:20 IOGA INTEGRAL Laura	17:20-18:20 IOGUILATES Fer	17:20-18:20 IOGABARRE Sílvia	17:20-18:20 IOGUILATES Ivet	17:20-18:20 HATHA Santy		
18:30-19:30 VINYASA Laura	18:30-19:30 HATHA Fer	18:30-19:30 HATHA VINYASA Santy	18:30-19:30 HATHA Eli	18:30-19:30 VINYASA Santy		
18:30-19:30 FUNCIONAL Ainoa	18:30-19:30 IOGABARRE Ivet	18:30-19:30 FUNCIONAL Ainoa	18:30-19:30 IOGABARRE Ivet			
19:40-20:40 HATHA Norah	19:40-20:40 ASHTANGA Ivet	19:40-20:40 VINYASA Ainoa	19:40-20:40 KUNDALINI Eli	19:30-20:30 RESTAURATIU & MEDITACIÓ Santy		
19:40-20:40 TCB * Ainoa	19:40-20:40 FUNCIONAL Ainoa	19:40-20:40 RESTAURATIU & MEDITACIÓ Santy	19:40-20:40 FUNCIONAL Ainoa			

*Novetat. TCB: Tècnica Corporal de Base. Entrenament per enfortir el cos, millorar la mobilitat, prevenir lesions i gaudir amb més potència i seguretat la resta d'activitats.

**Yoga Kids: calendari de l'activitat: del 15 de setembre al 15 de juny, d'acord amb el calendari escolar.

Recorda que els dies festius no hi haurà classe. Els horaris poden canviar. Pots consultar-los actualitzats a la recepció del centre. Si us plau, procura arribar 10 minuts abans de l'inici de la classe. No es permetrà l'entrada un cop començada l'activitat.

Pots trobar la informació de cada estil de ioga i els seus beneficis aquí: <https://yogaone.es/ca/clases-de-yoga>

INTENSITATS

NIVELL
AVANÇAT

INTENSITAT
MITJA

INTENSITAT
BAIXA

DESCRIPCIÓ D'ESTILS DE IOGA I ACTIVTATS

RESTAURATIU	Estil de ioga suau i lent en què es mobilitza tot el cos i es mantenen les postures durant períodes de temps prolongats amb l'ajuda de blocs, coixins i cinturons. Busca relaxar la musculatura, millorar la mobilitat, afavorir la recuperació física i retrobar un estat de calma.
HATHA	Estil de ioga tradicional que busca l'equilibri entre l'esforç i la comoditat en les postures, posant especial atenció en l'alineació i la respiració. La permanència en les postures afavoreix el desenvolupament de la concentració, la consciència corporal i l'atenció plena. Integra pranayama i altres tècniques energètiques i meditatives.
VINYASA	Estil de ioga dinàmic, fluid i creatiu basat en la coordinació del moviment amb la respiració. Les seqüències desenvolupen la força, la mobilitat, l'equilibri, la resistència i la concentració. Integra pranayama i altres tècniques energètiques.
HATHA VINYASA	Estil de ioga que combina la fluïdesa del Vinyasa amb la permanència característica del Hatha, aconseguint un equilibri entre dinamisme i quietud, activació i relaxació. Integra pranayama i altres tècniques energètiques.
IOGA INTEGRAL	Estil de ioga pausat que combina postures, respiració, relaxació i tècniques energètiques com les bandhes i els mudres. Les sessions permeten comprendre el sentit del moviment, els efectes de les postures i els fonaments de les diferents tècniques respiratòries.
ASHTANGA	Estil de ioga dinàmic i vigorós que segueix una seqüència fixa de postures sincronitzades amb la respiració. Desenvolupa força, flexibilitat, resistència, concentració i disciplina.
KUNDALINI	Estil de ioga amb un marcat enfocament energètic que integra postures, respiració, mantres (cant), meditació, treball amb bandha i exploració simbòlica dels xacres. A través de la pràctica es busca augmentar la vitalitat: l'elevació de l'energia Kundalini que resideix en el nostre interior.
RESTAURATIU & MEDITACIÓ	Pràctica de ioga que combina postures restauratives mantingudes sense esforç amb tècniques de meditació i concentració. Afavoreix la relaxació profunda, la regulació del sistema nerviós i el desenvolupament d'una actitud d'observació serena de la ment.
IOGUILATES	Activitat que combina el treball de la musculatura estabilitzadora propi del pilates amb els estiraments, la respiració i la consciència corporal del ioga.
ENTRENAMENT FUNCIONAL	Entrenament que combina exercicis de força, resistència i treball cardiovascular mitjançant moviments globals inspirats en els gestos quotidians. Millora la condició física general, la coordinació i la prevenció de lesions. Les sessions són exigents però adaptables a qualsevol nivell o estat vital.
TCB	La Tècnica Corporal de Base combina exercicis de força, control motor i mobilitat articular. És un entrenament pensat per construir un cos més fort, àgil i eficient, prevenint lesions i millorant el rendiment en la resta d'activitats.
IOGABARRE	Activitat dinàmica que fusiona exercicis amb barra inspirats en la dansa clàssica amb el treball de tonificació del pilates i els estiraments del ioga.
IOGA EMBARÀS	Sessions de ioga adaptades a les necessitats físiques i emocionals de l'embaràs. Es treballen la postura, la mobilitat, l'estabilitat abdominal i pelviana, la respiració i tècniques de relaxació i visualització per afavorir el benestar durant la gestació i preparar el part.
IOGA POSPART	Sessions de ioga orientades a la recuperació física després de l'embaràs i del part, amb especial atenció al sòl pelvià, la postura, la respiració i el benestar emocional. Les mares practiquen acompanyades dels seus nadons en un espai compartit de cura i comunitat.
YOGA KIDS	Activitat extraescolar adreçada a infants de 7 a 12 anys. A través del joc, el moviment i la respiració, els nens i les nenes desenvolupen la consciència corporal, la coordinació, la concentració, la confiança i la capacitat de relaxar-se.