

Introducción al Yoga

La manera perfecta para iniciar tu práctica de Yoga. **Sesiones donde aprenderás, paso a paso, a coordinar la respiración y el movimiento**, en una clase de ritmo más pausado.

Yoga Restaurativo

Estilo **terapéutico, sesiones suaves y calmadas**, con el uso de accesorios. Especialmente indicado en **periodos de recuperación** del ámbito físico (post-operatorios o lesiones) y/o emocional.

Vinyasa

Moderno y creativo, es una práctica intensa que presta vital importancia al enlace de las asanas a través de la respiración, **con movimientos fluidos y muy dinámicos**.

Open Vinyasa

Con vinyasa enlazamos las asanas, mediante respiración y movimiento. **Open es la fusión de posturas básicas con asanas que requieren más flexibilidad o fuerza, pero con variantes**, creando una sesión abierta a todos.

Kundalini

Conocido como el **Yoga de la Conciencia**, es dinámico y fácil de seguir. **Trabaja el desbloqueo de cuerpo y mente** a través de la movilización de la energía vital **aplicando técnicas de respiración**.

Ashtanga

Fomenta la fuerza, la resistencia y el control emocional. La ejecución energética de las asanas se coordina con cada inhalación y cada exhalación. Se caracteriza por **series específicas**.

Hatha Yoga

Yoga ancestral de **suave transición entre asanas, gran control de la respiración y capacidad de mantenerse en estado meditativo** durante el transcurso de la práctica. Las asanas se mantienen durante más tiempo.

Sivananda

Basado en el Hatha, establecido en 1959 por Swami Vishnudevahanda, **es un estilo de ritmo lento. Se centra en la meditación, la respiración y la espiritualidad**, apto para todos los niveles.

Yin Yoga

Yin simboliza meditación y profundidad. Yang representa acción y movimiento. Es una **práctica estática y suave, de apertura y aceptación**. Las posturas se mantienen durante tiempo prolongado.

Inspired Iyengar

Yoga con **enfoque terapéutico, a través del uso de accesorios** como bloques de madera, almohadas o cinturones, que **ayudan al practicante en la consecución de cualquiera asana**.

Hatha Raja

El Yoga del control mental basado en los ocho pasos de Patanjali. **Se profundiza en los principios del Yoga, las técnicas de las posturas, el pranayama y la meditación**.

Power Yoga

Estilo de Yoga físico y atlético, sigue una secuencia de posturas de forma fluida y dinámica, que se repite, dando paso a un intenso **efecto energético y revitalizador**.

Functional Training

Mejora la eficacia y la eficiencia en el movimiento humano y la recuperación del rendimiento. Esta sesión tiene el propósito de moverte de forma divertida, para mantenerte saludable.

Boxeo

Circuito dinámico donde se trabaja a nivel cardiovascular. **Potencia la resistencia muscular, estimula los reflejos y la coordinación, reduce tensiones**.

Hiit

Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad **que se basa en rutinas de carácter aeróbico, breves pero intensas**. Altamente efectivo para mejorar la resistencia y bajar peso.

Zumba

De origen colombiano, **es una mezcla de ritmos latinos y ejercicios aeróbicos**. Es el baile que más calorías quema, al ser un ejercicio de alta intensidad que permite elevar la frecuencia cardíaca.

Total Barre

Combinación de Yoga, Pilates y Ballet en una misma clase, es un ejercicio ideal de **resistencia y fortalecimiento de los músculos, nos ayuda a perder peso y a mejorar la flexibilidad**.

Pilates

Forma parte del grupo de **ejercicios anaeróbicos**, es decir, aquellas actividades físicas que **se realizan de forma breve**. Sus seis principios esenciales se basan en el control, la concentración, la fluidez, la precisión, la respiración y el centro.



YogaOne^{DIR}
terrassa

Horario
Septiembre

Passeig del Vapor Gran, 21, 08221.

Teléfono: 937497071

IG: Instagram.com/yogaoneterrassa

YogaOne^{DIR}
terrassa

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá
9:30 - 10:30 Yoga Rest. Laura M	7:30 - 8:30 Intro Ashtanga Fer	9:30 - 10:30 Vinyasa Laura M	9:30 - 10:45 Inspired Iyengar Laura A	9:30 - 10:30 Kundalini Fer	11:15 - 12:15 Functional train. Miquel
13:30 - 14:30 Open Vinyasa Manel	9:30 - 10:30 Pilates Bea	9:30 - 10:30 Boxeo Ivette	9:30 - 10:30 Zumba Bea	16:30 - 17:30 Yin Yoga Sara	12:15 - 13:15 Pilates o Kundalini Miquel o Eli
14:30 - 15:30 Open Vinyasa Manel	11:00 - 12:00 Sivananda Fer	13:45 - 14:45 Hatha Yoga Laura M	13:30 - 14:30 Power Yoga Fer	17:30 - 18:30 Vinyasa II Sara	Do
15:30 - 16:30 Boxeo Ivette	15:30 - 16:30 Vinyasa Laura M	17:30 - 18:30 Vinyasa I Sara	15:30 - 16:30 Pilates Fer	18:30 - 20:00 Ashtanga serie I Sara	
17:30 - 18:30 Intro Yoga Fer	17:30 - 18:30 Hatha Yoga Kiira	18:30 - 19:30 Intro Ashtanga Sara	17:30 - 18:30 Pilates Miquel	19:15 - 20:15 Zumba Sara J	11:15 - 12:15 Ashtanga Maricha o Martha R
18:30 - 19:30 Functional Train. Miquel	18:30 - 19:30 Vinyasa Kiira	19:30 - 20:30 Hatha Vinyasa Santy	18:30 - 19:30 Yoga Rest. Fer	19:30 - 20:45 Inspired Iyengar Laura A Sala YogaKids	12:15 - 13:15 Vinyasa Maricha o Martha R
19:15 - 20:15 Boxeo Ivette	19:30 - 20:30 Yin Yoga Laura M	20:30 - 21:30 Hatha Raja Santy	18:45 - 19:15 Hiit Miquel		
19:30 - 20:30 Vinyasa Laura M	19:30 - 20:30 Total Barre Kiira		19:30 - 20:30 Functional Train. Miquel		
19:30 - 20:30 Pilates Miquel	20:30 - 21:45 Inspired Iyengar Laura A		19:30 - 20:30 Vinyasa Fer		
20:45 - 21:45 Kundalini Eli	20:45 - 21:45 Boxeo Ivette		20:45 - 21:45 Boxeo Ivette		

18:00 - 19:00
Embarzadas
Laura M

17:30 - 18:30
Yogakids
Laura M
18:30 - 19:30
Yogateens
Laura M

17:00 - 18:00
Postnatal
Fer

Cursos especiales
Solicita información en
la recepción del centro