

## Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.30	8.30		<b>HATHA VINYASA SYNERGY</b> Gisela			☐		
9.15	10.15		<b>DHARMA</b> Gisela	<b>RESTAURATIVO</b> Gerard				
9.30	10.30	<b>VINYASA</b> Marina P.			<b>HATHA</b> Tatiana			
10.30	11.30				<b>FIT YOGA</b> Marina P.		<b>VINYASA</b> Jordi/Elena	
11.00	12.00			<b>SIVANANDA</b> Olga		<b>INTEGRAL</b> Olga		<b>TRADITIONAL HATHA</b> Olga
12.00	13.00		<b>POSTNATAL*</b>					
13.15	14.15		<b>D-GRAVITY **</b> Joana		<b>HATHA INTRO</b> Marina P.			
14.15	15.15	<b>HATHA</b> Olga	<b>POWER YOGA</b> Joana		<b>VINYASA</b> Marina P.			
15.30	16.30			<b>YOGA BASIC</b> Mireia		<b>YOGUILATES</b> Marina		
17.15	18.00	<b>PRENATAL*</b>		<b>KIDS *</b>		<b>KIDS *</b>		
18.15	19.30					<b>ASHTANGA</b> Helen		
18.15	19.15	<b>YOGA BASIC</b> Joana	<b>RESTAURATIVO</b> Elena					
19.15	20.15	<b>VINYASA</b> Joana	<b>HATHA</b> Gerard	<b>VINYASA FLOW</b> Marina P	<b>HATHA VINYASA SYNERGY</b> Gisela			
20.30	21.30	<b>D-GRAVITY **</b> Joana	<b>ASHTANGA</b> Helen	<b>HATHA</b> Marina P	<b>DHARMA</b> Gisela			

\* Recuerda que los días festivos no habrá clase.

\* Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en [www.yogaone.es](http://www.yogaone.es)

\* Las clases marcadas con un asterisco (\*) son cursos. Pide más información en recepción.

\* Yoga Kids en inglés para niños de 5 a 11 años. Consulta grupo en recepción.

\*\* 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.

<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](http://yogaone.cat)