

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.15	10.15		VINYASA Elisabeth	HATHA Elisabeth		VINYASA Cynthia		
10.00	11.00	YOGILATES Fernanda						
10.30	11.45				SIVANANDA Sabine			
10.30	12.00						HATHA Rafa	
11.00	12.00		D-GRAVITY * Fernanda			PRENATAL**		VINYASA Elisabeth
14.15	15.15	VINYASA Ruben	SIVANANDA Sabine		POWER YOGA Lucia			
15.15	16.15			HATHA FLOW Rafa		INTRO AL YOGA Elisabeth		
17.15	18.00	YOGA KIDS**						
18.15	19.15	POWER YOGA Lucia	RESTAURATIVO Cynthia	INTRO AL YOGA		D-GRAVITY * Cynthia		
18.30	19.30				HATHA Maria			
19.15	20.15	YOGA BASICS Sabine						
19.15	20.15		VINYASA Cynthia	YOGILATES Fernanda				
19.30	20.30				ASHTANGA Maria			
20.15	21.15		D-GRAVITY * Fernanda	KUNDALINI Fernanda				

Recuerda que los días festivos no habrá clase

Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.es/rubi

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.

**Prenatal y Yoga Kids son cursos a parte de la cuota. Consulta en recepción.

Nivel Inicial

Nivel
Medio/Alto



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