

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>9:30-10:45</p> <p>Hatha Yoga Basado en la alineación corporal, excelente para conocer y asentar la base del yoga.</p>		<p>9:30-10:45</p> <p>Pilates Mat Focalizado en la tonificación de músculos específicos (abdomen, suelo pélvico, glúteos).</p>	<p>9:30-10:45</p> <p>Yin Yoga Práctica introspectiva, donde las posturas se sostienen, lo que permite trabajar sobre la flexibilidad.</p>
<p>18:00-19:00</p> <p>Pilates Mat Focalizado en la tonificación de músculos específicos (abdomen, suelo pélvico, glúteos).</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>Yogalates Práctica dinámica, fluida y más exigente. Focalizada en la tonificación muscular de abdomen y glúteos.</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>Hatha Yoga Basado en la alineación corporal, excelente para conocer y asentar la base del yoga.</p>	<p>18:00-19:00</p> <p>Pilates Mat Focalizado en la tonificación de músculos específicos (abdomen, suelo pélvico, glúteos).</p>	
<p>19:30-20:45</p> <p>Hatha Yoga Basado en la alineación corporal, excelente para conocer y asentar la base del yoga.</p>	<p>19:30-20:45</p> <p>Vinyasa Yoga Práctica dinámica, basada en el movimiento y la fluidez al ritmo de la respiración.</p>	<p>19:30-20:45</p> <p>Yogalates Práctica dinámica, fluida y más exigente. Focalizada en la tonificación muscular de abdomen y glúteos.</p>	<p>19:30-20:45</p> <p>Yin Yoga Práctica introspectiva, donde las posturas se sostienen, lo que permite trabajar sobre la flexibilidad.</p>	

Adaptado a todos los niveles

Se recomienda cierta condición física

■ **HATHA YOGA**

El estilo de Hatha yoga pretende buscar el equilibrio físico, mental y emocional. Basado en la alineación corporal a través de los ajustes físicos y el mantenimiento sostenido de las posturas (asanas), es excelente para conocer y asentar la base del yoga.

■ **PILATES MAT**

Método de entrenamiento físico, focalizado en la tonificación de músculos específicos (abdomen, suelo pélvico, glúteos) para proteger y reforzar la zona baja de la columna, procurar una buena alineación postural y mejorar el equilibrio y la estabilidad.



■ **YIN YOGA**

Yoga de dejarse llevar, “de no hacer”. Práctica introspectiva, donde las posturas (asanas) se sostienen entre 3 a 5 minutos, lo que permite trabajar sobre la flexibilidad de las fascias, sin forzar articulaciones y sin contracciones musculares.

■ **VINYASA YOGA**

Estilo de yoga basado en el movimiento y la fluidez. Es una práctica dinámica, donde las posturas (asanas) no se sostienen y donde todo fluye al ritmo de la respiración.

■ **YOGALATES**

Fusión de ejercicios del método Pilates y posturas (asanas) de yoga de estilo Vinyasa Yoga. Práctica dinámica, fluida y más exigente. Focalizada en la tonificación muscular de abdomen y glúteos, junto con el estiramiento muscular.



4 sesiones al mes

Complementamos otras actividades físicas. Te ofrecemos 4 clases durante el mes en el horario que mas te convenga.

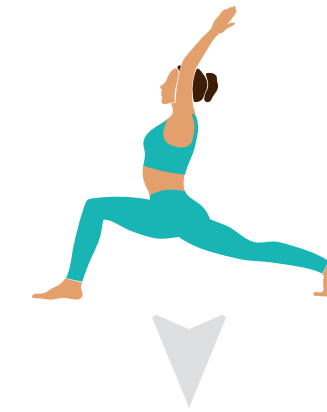
€38



8 sesiones al mes

Nos encanta la flexibilidad, el dinamismo y la superación. Te ofrecemos 8 clases al mes en el horario que mas te convenga.

€58



Sesiones ilimitadas

Queremos ser parte vital de tu de salud y bienestar. Te ofrecemos clases ilimitadas al mes en el horario que mas te convenga.

€74

Otros servicios



Vestuarios



Zona de calentamiento



Equipamiento funcional



Cafeteria & Bar