



YNERGIA

tu conciencia corporal, tu salud

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7.15	AQUA		AQUA			
8.00	MAT		PELVIS FLOOR WHEEL			
9.00		MAT		WHEEL PELVIS FLOOR	PELVIS FLOOR WHEEL	MAT
10.00	PELVIS FLOOR WHEEL	WHEEL PELVIS FLOOR	MAT	MAT		
11.00	MAT		WHEEL PELVIS FLOOR			
12.00	AQUA	AQUA		AQUA	AQUA	
14.00	MAT		PELVIS FLOOR WHEEL			
15.00				MAT		
17.00	PELVIS FLOOR WHEEL		MAT			
18.00		WHEEL PELVIS FLOOR		MAT	PELVIS FLOOR WHEEL	
19.00	WHEEL PELVIS FLOOR	MAT	MAT	WHEEL PELVIS FLOOR	JUVENIL	
20.00	MAT		WHEEL PELVIS FLOOR			
21.00			MAT			

OCT - DIC

NOV

**WHEEL** Incorporamos a las sesiones la rueda de Yoga (Wheel), un implemento que te ayudará a estirar la columna. Sentirás nuevas sensaciones, notarás más la apertura de tu pecho, la amplitud de tus hombros y de las caderas. Una sesión que combina ejercicios de Pilates con posturas de Yoga aportándote flexibilidad, movilidad, fuerza y equilibrio.  
*"La rueda me abrió la espalda y el corazón, así que me siento mucho más joven en todos los sentidos" - Sri Dharma Mittra*

**PELVIS FLOOR** Sesiones que combinan ejercicios basados en el trabajo del suelo pélvico con ejercicios de Pilates. Aprenderás a tomar conciencia de la musculatura pélvica y descubrirás lo importante que es para tu salud. Los ejercicios están indicados para prevenir, recuperar y fortalecer todo nuestro cuerpo y en especial el perineo, esa parte tan importante y algo olvidada. Recomendado para mujeres y hombres.

**MAT** Clases diseñadas para adquirir conciencia corporal y el trabajo cuerpo mente, para lograr mantener una postura correcta que nos evitará multitud de dolores y problemas físicos. Incluyen ejercicios para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo acompañados de una adecuada respiración. El trabajo se realiza con o sin implementos (roller, aro, chi ball, tono balls, etc.)

**AQUA** Ejercicios de Pilates adaptados al medio acuático, aportando los beneficios que nos ofrece los ejercicios en suelo con menos impacto sobre las articulaciones y con una mayor relajación

**Nota:** Se podrán reservar máximo 3 sesiones de AQUA a la semana