

## CURSO 2025-2026 WORKAYOGA: EJERCICIO PARA TOD@S

**YOGADAY:** Yoga de fortalecimiento diario, sesiones de 50 min. Hatha Yoga con diferentes técnicas de respiración/pranayama y diferentes enfoques con variaciones en la práctica de la asana. Ideal para profundizar en la práctica del yoga gracias a la frecuencia diaria. Yoga para todo el organismo completo y de avance progresivo. Trabajo con el cuerpo físico y el energético. Posibilidad de combinar clases por la mañana y por la tarde. Ideal para personas con trabajos a turnos rotativos.

PRECIO/MES:

120 € - TODOS LOS DÍAS MAÑANA Y TARDE (500 min./semana)

60 € - TODOS LOS DÍAS MAÑANA O TARDE (250 min./semana)

45 € - 3 DÍAS X SEMANA MAÑANA O TARDE (150 min./semana)

**PILATES:** Método Pilates clásico en esterilla, sesiones de 90 minutos. Higiene postural, estabilización pélvica y escapular y fortalecimiento del CORE.

Ideal para conseguir una postura corporal firme y estable. Dirigido a personas que pasan la mayoría del tiempo sentadas y en general a toda persona que quiera mantener una buena higiene postural.

PRECIO/MES:

60 € - 2 DÍAS A LA SEMANA MAÑANA Y TARDE (180 min./semana)

30 € - 1 DÍA A LA SEMANA MAÑANA O TARDE\* (90 min./semana) \*Posibilidad de recuperación de clases en otros horarios (sujeto a disponibilidad).

**ESPALCORE:** Hatha Yoga específico para estirar y fortalecer espalda, tronco, abdomen y pelvis. Asanas para cadenas musculares y miofasciales implicadas y las mismas técnicas de respiración y relajación que en las sesiones de YOGADAY. Clases de 90 minutos.

Ideal para conseguir una postura corporal firme y estable. Dirigido a personas que pasan la mayoría del tiempo sentadas y en general a toda persona que quiera mantener una buena higiene postural.

PRECIO/MES:

60 € - 2 DÍAS A LA SEMANA MAÑANA Y TARDE (180 min./semana)

30 € - 1 DÍA A LA SEMANA MAÑANA O TARDE\* (90 min./semana) \*Posibilidad de recuperación de clases en otros horarios (sujeto a disponibilidad).

**YOGALATES:** Combinación de Yoga y Pilates. Sesiones mixtas y enteras con ejercicios que buscan el control y la estabilidad del cuerpo y asanas en movimiento para la flexibilidad y el equilibrio. Respiraciones para el control del cuerpo y de la mente.

Al combinar el método Pilates o Contrology (como lo llamó Joseph H. Pilates) con Hatha Yoga, unimos el enfoque de trabajo de control físico muscular del Pilates clásico con la ciencia milenaria del Hatha Yoga, que incluye un estado del Ser unificado, trabajando con el cuerpo, la mente y la energía.

60 € al MES - 60 min./sem.

### **SESIONES ADAPTABLES A NIVEL INDIVIDUAL.**

**MATRÍCULA ABIERTA PARA TODOS:** 20 € (Incluye limpieza y desinfección de esterillas después de cada sesión)

**INICIO** de las CLASES: 01-10-2025 **FIN** de las CLASES: 30-06 2026

**VACACIONES:** NAVIDAD del 22-12-2025 a 11-01-2026. SEMANA SANTA del 30-03-26 a 05-04-26

**Grupos reducidos, mínimo 3 y máximo 6 personas.**

DUDAS, COMENTARIOS Y RESERVAS: **WORKAYOGA** - TEL./WA.: [614145517](tel:614145517)

LUGAR: WORKAYOGA. c/ABAD MALUENDA 7. BAJO 3 - 09005 - BURGOS