

HORARIS D'ACTIVITATS



A PARTIR DE L'1 DE NOVEMBRE

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	1	NOVA TONIFICACIÓ	NOVA TONIFICACIÓ			
08.15	2	MAC-ROLL		COS GLOBAL		KUNDALINI IOGA
09.30	1	VINE A BALLAR	TONIFICACIÓ	NOVA TABATA	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
09.30	2	MAC-ROLL	VIDANSA	COS GLOBAL	VIDANSA	
10.45	1	TONIFICACIÓ SUAU	COS GLOBAL	TONIFICACIÓ SUAU	MAC-ROLL	ESTIR. CONSCIENTS
11.50	P	AGUA-GYM		AGUA-GYM		
15.00	2	COS GLOBAL		COS GLOBAL		
18.00	1	VINE A BALLAR	TONO-BARRA	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
18.00	2	MAC-ROLL	PILATES	MAC-ROLL	ESTIRAMENTS	
18.00	3					NOVA HATHA IOGA
19.00	1	MAC-ROLL	TONIFICACIÓ	DANSE-ZUMBA	TABATA	
19.00	2	PASSIÓ PEL BALL	KUNDALINI IOGA	PILATES	PILATES	ESTIR. CONSCIENTS
19.00	3			NOVA HATHA IOGA		
20.00	1					SPINNING
20.00	2	JAZZ ADULTS			PILATES	
20.15	1	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

SALA	INICI	DISSABTE	DIUMENGE
1	10.30	SPINNING	
2	10.30	TONIFICACIÓ	
1	11.15		SPINNING
1	11.30	DANSE-ZUMBA	

S'acosta Nadal!

Aquesta temporada, el Reset Gym acumula una assistència record a gairebé totes les classes. Molt bé!

Tal i com ens heu demanat, hem apostat per obrir noves classes de ioga. Volem explicar-vos la diferència entre Kundalini ioga i Hatha ioga:

El Kundalini ioga treballa sobre el cos i la ment. Combina "asanes" o postures de ioga, respiració (pranayama), relaxació i meditació, i utilitza el cant de "mantes" o sons sagrats en la meditació. Cada classe és diferent i a cada una d'elles treballem un aspecte del cos (sistema nerviós, limfàtic, digestiu, etc.). És un estil de ioga dinàmic, però molt fàcil de seguir. Resulta impossible avorrir-se perquè cada classe és totalment diferent de l'anterior.

El Hatha ioga és, probablement, el ioga més conegut i es pot traduir com ioga físic. A més de beneficiar la salut mental, es concentra en les postures corporals i té gran eficàcia preventiva i terapèutica. En la pràctica, es combinen postures, exercicis, respiració, relaxació i meditació. Alguns dels beneficis del Hatha ioga a nivell corporal són una major elasticitat, equilibri, resistència i vitalitat.