



Ekilibra't! Centre de Formació, Teràpies i Activitats

## LES NOSTRES ACTIVITATS

A Ekilibra't! pots trobar diferents disciplines per posar el teu cos físic apunt sense descuidar la part mental, emocional i espiritual.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>MATI</b>				
	<b>Tai-txi</b> 8 –9 (I)		<b>Tai-txi</b> 8 –9 (I)	<b>loga Integral</b> 8:30 – 9:30 (O)
	<b>Hatha loga</b> 9 – 10:15 (C)	<b>Meditació</b> <b>Mindfulness</b> 10-11 (B)	<b>Hatha loga</b> 9 – 10:15 (C)	
<b>Pilates Senior</b> 10 – 11 (M)	<b>loga Integral</b> 10 – 11 (O)	<b>Pilates Sènior</b> 10-11 (M)	<b>loga Integral</b> 10 – 11 (O)	<b>Pilates Sènior</b> 10 - 11 (M)
<b>TARDA</b>				
<b>Pilates</b> 15 - 16 (M)		<b>Pilates</b> 15 - 16 (M)		
<b>Hatha loga</b> 15:15 – 16:30 (C)		<b>Hatha loga</b> 15:15 – 16:30 (C)		
<b>Teràpia Mística</b> 17:30 – 18:30 (Mo)		<b>Tai-txi</b> 17:30 – 19 (I)		<b>Biodansa</b> 17:45 a 19:45(Ma)
<b>Pilates</b> 18 - 19 (M)	<b>Pilates</b> 18 - 19 (M)	<b>Pilates</b> 18 - 19 (M)	<b>Pilates</b> 18 - 19 (M)	
<b>Pilates</b> 19 - 20 (M)	<b>loga Integral</b> 19 - 20 (O)	<b>Pilates</b> 19 – 20 (M)	<b>loga Integral</b> 19 - 20 (O)	
	<b>Biodansa</b> 19 – 21 (Ma)			
<b>loga Integral</b> 20 - 21 (O)	<b>loga Avançat</b> 20:15 – 21:15 (O)	<b>loga Integral</b> 20:15 – 21:15 (O)	<b>loga Nidra i</b> <b>Meditació</b> 20:15 – 21:15 (O)	
<b>logAeri</b> 21:15 – 22:15 (O)		<b>logAfro</b> 21:15 – 22:15 (O)		
C: Cristina / I: Isabel /M: Marina / B: Berta / O: Om Apolonia / Ma: Marta / Mo: Montse				

CAMI RAL, 495, 3º (cantonada Avd. Jaume Recoder) – Telèfon: 629 47 99 46 – 08302 MATARÓ

www.ekilibrat.net / Mail: info@ekilibrat.net

## TARIFES

**loga amb Om Apolonia:** 1 classe a la setmana de **loga Integral:** 30€ al mes / 2 classes: 50€ / 3 classes: 60€ /// 1 classe a la setmana de **logAeri o logAfro o loga Nidra i Meditació:** 35€ al mes / 2 classes: 60€ / 3 classes: 70€ **Combinació:** 2 classes 55€ al mes / 3 classes 65€

**Pilates amb Marina Arranz:** 1 classe a la setmana: 30€ al mes / 2 classes: 45€ / 3 classes: 55€. Pilates Sènior (majors de 65 anys) 25€ 1 classe / 35€ dues classes al mes.

**loga amb Cristina:** 1 classe a la setmana: 40€ / 2 classes: 50€

**Tai-txi amb Isabel Nolla:** 1 classe a la setmana: 43€ al mes / 2 classes: 53 €

**Biodansa amb Marta:** 40€ al mes

**Sessions de Meditació i teràpia mística amb Montse Íñiguez:** 5€ la sessió

**Meditació Mindfulness amb Berta Fàbregas:** 10€ la sessió (30€ mes)

**Matrícula:** les disciplines de loga (Om Apolonia), Pilates (Marina Arranz) i Tai-txi (Isabel) tenen una matrícula de 20 €. \*

### Tallers:

---

#### ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

**Durada:** 1 hora 30 minuts

**Imparteix:** Marina Arranz

**Preu:** 30€

**Data:** es van programant al llarg de l'any.

#### I Entrenaments Personals

---

La nostres professores Marina Arranz (Pilates màquina) i Om Apolonia realitzen entrenaments personals.

Si tens algun dubte t'atendrem amb molt de gust a la nostre recepció de  
Dilluns a Divendres de 10h a 13h i de 16h a 20h.

\* Si durant el transcurs de l'any et dones de baixa, s'haurà de tornar a pagar la matrícula.