



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
MATI					
					loga Integral 8:30 – 9:30 (O)
	Hatha loga 9 – 10:15 (C)		Hatha loga 9 – 10:15 (C)		
	loga Integral 10 – 11 (O)	Pilates Sènior 10 - 11 (M)	loga Integral 10 – 11 (O)		Pilates Sènior 10 - 11 (M)
TARDA					
Pilates 15 - 16 (M)		Pilates 15 - 16 (M)			
Hatha loga 15:15 – 16:30 (C)		Hatha loga 15:15 – 16:30 (C)			
		Tai-txi 17:15 – 18:45			Biodansa 17:45 - 19:45 (Ma)
Pilates 18 - 19 (M)			Pilates 18 - 19 (M)	Vinyasa loga 18 - 19 (A)	
Pilates 19 - 20 (M)	loga Integral 19 - 20 (O)	Pilates 19 – 20 (M)	loga Integral 19 - 20 (O)		
	Biodansa 19 – 21 (Ma)		Teràpia Mística 19:30 – 21 (Mo)		
loga Integral 20 - 21 (O)		loga Integral 20:15 – 21:15 (O)	loga Nidra i Meditació 20:15 – 21:15 (O)		
logAeri 21:15 – 22:15 (O)					
A: Ai / C: Cristina / M: Marina / Ma: Marta / Mo: Montse / O: Om Apolonia					

ACTIVITATS GRUPALS

1 Divendres al mes:

- Concert meditatiu amb Bols de Quars: a les 20h, preu 10€
- Canalització grupal de Cant Medecina: de 20:30h a 21:30h, preu 15€ adults i 5€ nens (de 6 a 14 anys)

1 Dissabte al mes:

- Constel·lacions Familiars Grupals: de 16h a 20:30h, preu 60€ Constel·lar i 20€ Participar

Es van programant durant l'any.

Entrenaments Personals

La professora Marina Arranz: Pilates màquina; Stretching Global Actiu (SGA); Gimnàstica Abdominal Hipopressiva; Correcció Postural; Treball respiratori; Entrenaments amb Electroestimulació

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: 35€ al mes / 2 classes: 50€ / 3 classes: 60€. Pilates Sènior (majors de 65 anys) 30€ 1 classe / 40€ dues classes al mes.

loga amb Cristina: 1 classe a la setmana: 40€ / 2 classes: 50€ (10€ classe de prova)

Tai-txi: 48€ al mes

Biodansa amb Marta: 50€ al mes

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

loga amb Ai: 40€ al mes

Matrícula: les disciplines de loga (Om Apolonia), Pilates (Marina Arranz), Tai-txi, Hatha loga (Cristina) i Vinyasa loga (Ai) tenen una matrícula de 20 € *

Si tens algun dubte, t'atendrem amb molt de gust a la nostra 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.