



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
MATI				
	Tai-txi 8 –9 (I)		Tai-txi 8 –9 (I)	loga Integral 8:30 – 9:30 (O)
	Hatha loga 9 – 10:15 (C)	Pilates Sènior 10 - 11 (M)	Hatha loga 9 – 10:15 (C)	Pilates Sènior 10 - 11 (M)
	loga Integral 10 – 11 (O)		loga Integral 10 – 11 (O)	
TARDA				
Pilates 15 - 16 (M)	Dansa Integració 16 – 17:15 (Mo)	Pilates 15 - 16 (M)		
Hatha loga 15:15 – 16:30 (C)		Hatha loga 15:15 – 16:30 (C)		
Teràpia Mística 17:30 – 18:30 (Mo)		Tai-txi 17:30 – 19 (I)	Pilates 18 - 19 (M)	
Pilates 18 - 19 (M)	loga Integral 19 - 20 (O)		loga Integral 19 - 20 (O)	Biodansa 17:45h a 19:45h
Abdominals Hipopressius 19 – 19:45 (M)	Biodansa 19 – 20:45 (Ma)	Pilates 19:30 – 20:30 (M)		
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)	Mindfulness k.loga 20:15 – 21:45 (Ma)	logAfro 21:15 – 22:15 (O)	Mindfulness k. loga 20:15 – 21:45 (Ma)	
C: Cristina / I: Isabel / M: Marina / Ma: Marian / Mo: Montse / 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 €

loga Marian: consultar trucant al 618 27 01 14

Biodansa amb Marta: 40€ al mes

Dansa Integració amb Montse Llaboré: 45€ al mes

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

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.

MONOGRÀFICS DE IOGA

Durada: 1 mati de 9h a 12h

Imparteix: Om Apolonia

Preu: 60€

Data: El primer DISSABTE de cada mes

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.