



Ekilibra't! Centre de Formació, Teràpies i Activitats

NUESTRAS ACTIVIDADES

En Ekilibra't! puedes encontrar diferentes disciplinas para poner tu cuerpo físico apunto sin descuidar la parte mental, emocional y espiritual.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
MAÑANA				
	Tai-chi 8 – 9 (I)		Tai-chi 8 – 9 (I)	Yoga Integral 8:30 – 9:30 (O)
	Hatha Yoga 9 – 10:15 (C)		Hatha Yoga 9 – 10:15 (C)	
	Yoga Integral 10 – 11 (O)	Pilates Senior 10 - 11 (M)	Yoga Integral 10 – 11 (O)	Pilates Senior 10 - 11 (M)
Espacio Meditación 11:15 – 12:15				
TARDE				
Pilates 15 - 16 (M)		Pilates 15 - 16 (M)		
Hatha Yoga 15:15 – 16:30 (C)		Hatha Yoga 15:15 – 16:30 (C)		
Espacio Meditación 16:15 – 17:15				
Terapia Mística 17:30-18:30(Mo)		Tai-chi 17:15 – 18:45 (I)		
Pilates 18 - 19 (M)	Pilates 18 - 19 (M)	Pilates 18 - 19 (M)	Pilates 18 - 19 (M)	Biodanza 17:45 a 19:45 (Ma)
Pilates 19 - 20 (M)	Yoga Integral 19 - 20 (O)	Pilates 19 – 20 (M)	Yoga Integral 19 - 20 (O)	
	Biodanza 19 – 21 (Ma)			
Yoga Integral 20 - 21 (O)	Yoga Integral 20:15 – 22:15 (O)	Yoga Integral 20:15 – 21:15 (O)	Yoga Nidra y Meditación 20:15 – 21:15 (O)	
YogAereo 21:15 – 22:15 (O)		YogAfro 21:15 – 22:15 (O)	Yoga Integral 21:30 – 22:30 (O)	
C: Cristina / I: Isabel / M: Marina / O: Om Apolonia / Ma: Marta / Mo: Montse				

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

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

TARIFAS

Yoga con Om Apolonia: 1 clase a la semana de Yoga Integral: 30€ al mes / 2 clases: 50€ / 3 clases 60€/// 1 clase a la semana de Yoga Aereo o YogAfro o Yoga Nidra y Meditación: 35€ al mes/ 2 clases 60€/ 3 clases: 70€ Combinación: 2 clases 55€ al mes/ 3 clases 65€

Pilates con Marina Arranz: 1 clase a la semana: 30€ al mes / 2 clases: 45€ / 3 clases: 55€. Pilates Sénior (mayores de 65 años) 25€ 1 clase / 35€ dos clases al mes.

Yoga con Cristina: 1 clase a la semana: 40€ / 2 clases: 50€

Tai-chi con Isabel Nolla: 1 clase a la semana: 43€ al mes/ 2 clases 53€

Biodanza con Marta: 40€ al mes

Sesiones de Meditación y terapia Mística con Montse Íñiguez: 5€ la sesión

Espacio Meditación: 2€ la sesión. Sin profesor

Matrícula: las disciplinas de Yoga (Om Apolonia), Pilates (Marina Arranz) y Taichi (Isabel) tiene una matrícula de 20€.*

Talleres mensuales:

ABDOMINALES HIPOPRESSIUS

Durada: 1h30m.

Imparte: Marina Arranz

Precio: 30€ / **Fecha:** Se van programando a lo largo del año, consulta nuestra web.

Y Entrenamientos Personales

Nuestras profesoras Marina Arranz (Pilates máquina) y Om Apolonia realizan entrenamientos personales.

Si tienes alguna duda te atenderemos con mucho placer en recepción de Lunes a Viernes de 10h a 13h y de 16h a 20h.

* Si durante el transcurso del año te das de baja sin una justificación médica se deberá volver a pagar la matrícula.