

PLANIFICACIÓ DE YOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: del 3 al 30 de juny



Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOURS 6	DIVENDRES 7	Inici	Final	
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50	
10.05	10.55	VINYASA		HATHA			10.00	10.55	
12.05	12.55	HATHA		INICIACIÓ			12.05	12.55	
12.10	13.00					INICIACIÓ	12.10	13.00	
14.15	15.05		VINYASA		HATHA		14.15	15.05	
17.00	17.50				HATHA		17.00	17.50	
18.10	19.00			HATHA			18.10	19.00	
19.10	20.00	HATHA			VINYASA		19.10	20.00	
20.15	21.05			VINYASA			20.15	21.05	
21.15	22.05				INICIACIÓ		21.15	22.05	
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOURS 13	DIVENDRES 14	Inici	Final	
07.10	07.50	FESTIU				VINYASA	07.15	07.50	
10.05	10.55			HATHA			10.00	10.55	
12.05	12.55			INICIACIÓ			12.05	12.55	
12.10	13.00					INICIACIÓ	12.10	13.00	
14.15	15.05			VINYASA		HATHA	14.15	15.05	
17.00	17.50					HATHA	17.00	17.50	
18.10	19.00				VINYASA		18.10	19.00	
19.10	20.00					VINYASA	19.10	20.00	
20.15	21.05				HATHA		20.10	21.05	
21.15	22.05					INICIACIÓ	21.15	22.05	
Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21	Inici	Final	
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50	
10.05	10.55	VINYASA		HATHA			10.00	10.55	
12.05	12.55	HATHA		INICIACIÓ			12.05	12.55	
12.10	13.00					HATHA	12.10	13.00	
14.15	15.05		VINYASA		VINYASA		14.15	15.05	
17.00	17.50				HATHA		17.00	17.50	
18.10	19.00			HATHA			18.10	19.00	
19.10	20.00	VINYASA			YOGA VINYASA A LA PLATJA		19.10	20.00	
20.15	21.05			VINYASA			20.10	21.05	
21.15	22.05				INICIACIÓ		21.15	22.05	
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28	Inici	Final	
07.10	07.50	FESTIU				VINYASA	07.15	07.50	
10.05	10.55				VINYASA		10.00	10.55	
12.05	12.55				INICIACIÓ		12.05	12.55	
12.10	13.00						HATHA	12.10	13.00
14.15	15.05			VINYASA		HATHA		14.15	15.05
17.00	17.50					VINYASA		17.00	17.50
18.10	19.00				HATHA			18.10	19.00
19.10	20.00					HATHA		19.10	20.00
20.15	21.05				VINYASA			20.10	21.05
21.15	22.05					INICIACIÓ		21.15	22.05

DENOMINACIÓ	OBJECTIU	BENEFICI
INICIACIÓ (bàsic)	Combina seqüències estàtiques i dinàmiques de dificultat baixa ideal per iniciar-se en la pràctica.	SALUT
HATHA YOGA (intermedi)	loga de la força en el qual es sostenen les postures buscant un equilibri cos-ment.	
VINYASA YOGA (avançat)	loga actiu i dinàmic que coordina les postures amb la respiració, ideal per a millorar la força i la flexibilitat.	