

# PLANIFICACIÓ DE IOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: A PARTIR DEL 20 DE JULIOL



Inici	Final	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOURS 06	DIVENDRES 07	Inici	Final
07.15	08.00					HATHA	07.15	08.00
10.15	11.00	VINYASA		HATHA			10.15	11.00
12.30	13.15					VINYASA	12.30	13.15
12.45	13.30			VINYASA			12.45	13.30
17.15	18.00			HATHA			18.00	18.45
18.30	19.15	VINYASA			HATHA		19.15	20.00
19.15	20.00						20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15	Inici	Final
07.15	08.00					VINYASA	07.15	08.00
10.15	11.00	HATHA		VINYASA			10.15	11.00
12.30	13.15					HATHA	12.30	13.15
12.45	13.30			HATHA			12.45	13.30
18.00	18.45			VINYASA			18.00	18.45
19.15	20.00	HATHA			VINYASA		19.15	20.00
20.30	21.15						20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21	Inici	Final
07.15	08.00					HATHA	07.15	08.00
10.15	11.00	VINYASA		HATHA			10.15	11.00
12.30	13.15					VINYASA	12.30	13.15
12.45	13.30			VINYASA			12.45	13.30
18.00	18.45			HATHA			18.00	18.45
19.15	20.00	VINYASA			HATHA		19.15	20.00
20.30	21.15						20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28	Inici	Final
07.15	08.00					VINYASA	07.15	08.00
10.15	11.00	HATHA		VINYASA			10.15	11.00
12.30	13.15					HATHA	12.30	13.15
12.45	13.30			HATHA			12.45	13.30
18.00	18.45			VINYASA			18.00	18.45
19.15	20.00	HATHA			VINYASA		19.15	20.00
20.30	21.15						20.30	21.15

DENOMINACIÓ	OBJECTIU	BENEFICI
INICIACIÓ (BÀSIC)	Combina seqüències estàtiques i dinàmiques de dificultat baixa ideal per iniciar-se en la pràctica de ioga.	SALUT
HATHA YOGA (INTERMEDI)	El ioga de la força on es mantenen les postures buscant un equilibri de cos-ment .	
VINYASA YOGA (AVANÇAT)	Ioga molt actiu i dinàmic que coordina les postures(asanes) amb la respiració. Excel·lent activitat per millorar la força i la flexibilitat.	