

# PLANIFICACIÓ DE IOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: del 21 de desembre al 15 de gener



Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	Inici	Final	
7,15	8,00						7,15	8,00	
10,15	11,00	VINYASA		NAVAKARANA VINYASA			10,15	11,00	
12,15	13,00			NAVAKARANA VINYASA			12,15	13,00	
12,30	13,15						12,30	13,15	
14,15	15,00		NAVAKARANA VINYASA				14,15	15,00	
17,15	18,00						17,15	18,00	
19,15	20,00	NAVAKARANA VINYASA		HATHA			19,15	20,00	
Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 28	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1	Inici	Final	
7,15	8,00						7,15	8,00	
10,15	11,00	HATHA		NAVAKARANA VINYASA			10,15	11,00	
12,15	13,00			NAVAKARANA VINYASA			12,15	13,00	
12,30	13,15						12,30	13,15	
14,15	15,00		NAVAKARANA VINYASA				14,15	15,00	
17,15	18,00						17,15	18,00	
19,15	20,00	NAVAKARANA VINYASA		VINYASA			19,15	20,00	
Inici	Final	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	Inici	Final	
7,15	8,00					NAVAKARANA VINYASA	7,15	8,00	
10,15	11,00	VINYASA						10,15	11,00
12,15	13,00							12,15	13,00
12,30	13,15						HATHA	12,30	13,15
14,15	15,00		NAVAKARANA VINYASA					14,15	15,00
17,15	18,00							17,15	18,00
19,15	20,00	NAVAKARANA VINYASA				HATHA		19,15	20,00
Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	Inici	Final	
7,15	8,00					NAVAKARANA VINYASA	7,15	8,00	
10,15	11,00	HATHA		NAVAKARANA VINYASA			10,15	11,00	
12,15	13,00			NAVAKARANA VINYASA			12,15	13,00	
12,30	13,15					HATHA	12,30	13,15	
14,15	15,00		NAVAKARANA VINYASA				14,15	15,00	
17,15	18,00			HATHA			17,15	18,00	
19,15	20,00	NAVAKARANA VINYASA		VINYASA	HATHA		19,15	20,00	

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 .	
NAVAKARANA VINYASA	Sistematització de la pràctica i ensenyança de les antigues Karanas i vinyases . A totes les seves seqüències inclou les nou categories essencials de l'exercici	
VINYASA YOGA (AVANÇAT)	Ioga molt actiu i dinàmic que coordina les postures(asanas) amb la respiració. Excel·lent activitat per millorar la força i la flexibilitat.	