

PLANIFICACIÓ DE IOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: del 4 de març al 29 de març



Inici	Final	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8	Inici	Final
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50
10.05	10.55	HATHA		VINYASA			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				14.15	15.05
17.00	17.50				INICIACIÓ		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 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15	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	VINYASA		INICIACIÓ		INICIACIÓ	12.05	12.55
14.15	15.05		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	HATHA			VINYASA		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 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22	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		INICIACIÓ	12.05	12.55
14.15	15.05		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	VINYASA			HATHA		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 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29	Inici	Final
07.10	07.50					HATHA	07.15	07.50
10.05	10.55	VINYASA		VINYASA			10.00	10.55
12.05	12.55	HATHA		HATHA		HATHA	12.05	12.55
14.15	15.05		VINYASA				14.15	15.05
17.00	17.50				INICIACIÓ		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			20.10	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.	