

PLANIFICACIÓ DE IOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: del 2 DE MARÇ AL 27 DE MARÇ



| Inici | Final | DILLUNS 2 | DIMARTS 3 | DIMECRES 4 | DIJOURS 5 | DIVENDRES 6 | Inici | Final |
|-------|-------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------|-------|
| 07.10 | 07.55 | | | | | VINYASA | 07.10 | 07.50 |
| 10.05 | 10.55 | VINYASA | | HATHA | | | 10.05 | 10.55 |
| 11.15 | 12.05 | | | | VINYASA | | 11.15 | 12.05 |
| 12.10 | 13.00 | YIN | | HATHA | | INICIACIÓ | 12.10 | 13.00 |
| 14.15 | 15.05 | | VINYASA | | HATHA | | 14.15 | 15.05 |
| 18.10 | 19.00 | | | VINYASA | | | 18.10 | 19.00 |
| 19.10 | 20.00 | VINYASA | | | HATHA | | 19.10 | 20.00 |
| 20.15 | 21.05 | | | HATHA | | | 20.15 | 21.05 |
| 21.15 | 22.05 | | | | POSTURAL | | 21.15 | 22.05 |
| Inici | Final | DILLUNS 9 | DIMARTS 10 | DIMECRES 11 | DIJOURS 12 | DIVENDRES 13 | Inici | Final |
| 07.10 | 07.55 | | | | | VINYASA | 07.10 | 07.50 |
| 10.05 | 10.55 | HATHA | | VINYASA | | | 10.05 | 10.55 |
| 11.15 | 12.05 | | | | HATHA | | 11.15 | 12.05 |
| 12.10 | 13.00 | VINYASA | | HATHA | | POSTURAL | 12.10 | 13.00 |
| 14.15 | 15.05 | | VINYASA | | HATHA | | 14.15 | 15.05 |
| 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 | | | | HATHA | | 21.15 | 22.05 |
| Inici | Final | DILLUNS 16 | DIMARTS 17 | DIMECRES 18 | DIJOURS 19 | DIVENDRES 20 | Inici | Final |
| 07.10 | 07.55 | | | | | VINYASA | 07.10 | 07.50 |
| 10.05 | 10.55 | VINYASA | | HATHA | | | 10.05 | 10.55 |
| 11.15 | 12.05 | | | | VINYASA | | 11.15 | 12.05 |
| 12.10 | 13.00 | HATHA | | VINYASA | | HATHA | 12.10 | 13.00 |
| 14.15 | 15.05 | | VINYASA | | HATHA | | 14.15 | 15.05 |
| 18.10 | 19.00 | | | VINYASA | | | 18.10 | 19.00 |
| 19.10 | 20.00 | HATHA | | | POSTURAL | | 19.10 | 20.00 |
| 20.15 | 21.05 | | | YIN | | | 20.15 | 21.05 |
| 21.15 | 22.05 | | | | HATHA | | 21.15 | 22.05 |
| Inici | Final | DILLUNS 23 | DIMARTS 24 | DIMECRES 25 | DIJOURS 26 | DIVENDRES 27 | Inici | Final |
| 07.10 | 07.50 | | | | | VINYASA | 07.10 | 07.50 |
| 10.05 | 10.55 | VINYASA | | VINYASA | | | 10.05 | 10.55 |
| 11.15 | 12.05 | | | | VINYASA | | 11.15 | 12.05 |
| 12.10 | 13.00 | YIN | | HATHA | | POSTURAL | 12.10 | 13.00 |
| 14.15 | 15.05 | | VINYASA | | HATHA | | 14.15 | 15.05 |
| 18.10 | 19.00 | | | YIN | | | 18.10 | 19.00 |
| 19.10 | 20.00 | VINYASA | | | VINYASA | | 19.10 | 20.00 |
| 20.15 | 21.05 | | | HATHA | | | 20.15 | 21.05 |
| 21.15 | 22.05 | | | | POSTURAL | | 21.15 | 22.05 |

| 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. | |