

# PLANIFICACIÓ DE IOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: del 26 d'OCTUBRE

Ajuntament de  
Barcelona



Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	Inici	Final
7,15	8,00					NAVAKARANA VINYASA	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					HATHA	12,30	13,15
14,15	15,00		NAVAKARANA VINYASA				14,15	15,00
17,15	18,00			VINYASA			17,15	18,00
19,15	20,00	NAVAKARANA VINYASA		HATHA	HATHA		19,15	20,00
Inici	Final	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	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
Inici	Final	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	Inici	Final
7,15	8,00					NAVAKARANA VINYASA	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					HATHA	12,30	13,15
14,15	15,00		NAVAKARANA VINYASA				14,15	15,00
17,15	18,00			VINYASA			17,15	18,00
19,15	20,00	NAVAKARANA VINYASA		HATHA	HATHA		19,15	20,00
Inici	Final	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	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.	