

PLANIFICACIÓ DE YOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: A PARTIR DE L'1 D'OCTUBRE



Inici	Final		DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	Inici	Final
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50
10.05	10.55			YIN			10.00	10.55
12.10	13.00			HATHA		HATHA	12.10	13.00
14.15	15.05		VINYASA		HATHA		14.15	15.05
17.00	17.50				VINYASA		17.00	17.50
18.10	19.00			HATHA			18.10	19.00
19.10	20.00				HATHA		19.10	20.00
20.15	21.05			ESPECIAL ANIVERSARI			20.15	21.05
21.15	22.05				POSTURAL		21.15	22.05

Inici	Final	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	Inici	Final
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50
10.05	10.55	YIN		VINYASA			10.00	10.55
12.10	13.00	VINYASA		YIN		INICIACIÓ	12.10	13.00
14.15	15.05		VINYASA		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			YIN			20.10	21.05
21.15	22.05				INICIACIÓ		21.15	22.05

Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	Inici	Final
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50
10.05	10.55	VINYASA		HATHA			10.00	10.55
12.10	13.00	HATHA		VINYASA		HATHA	12.10	13.00
14.15	15.05		VINYASA		HATHA		14.15	15.05
17.00	17.50				VINYASA		17.00	17.50
18.10	19.00			VINYASA			18.10	19.00
19.10	20.00	HATHA			HATHA		19.10	20.00
20.15	21.05			VINYASA			20.10	21.05
21.15	22.05				POSTURAL		21.15	22.05

Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	Inici	Final
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50
10.05	10.55	HATHA		YIN			10.00	10.55
12.10	13.00	YIN		HATHA		HATHA	12.10	13.00
14.15	15.05		VINYASA		HATHA		14.15	15.05
17.00	17.50				HATHA		17.00	17.50
18.10	19.00			VINYASA			18.10	19.00
19.10	20.00	VINYASA			HATHA		19.10	20.00
20.15	21.05			HATHA			20.10	21.05
21.15	22.05				INICIACIO		21.15	22.05

Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31		Inici	Final
07.10	07.50						07.15	07.50
10.05	10.55	YIN		VINYASA			10.00	10.55
12.10	13.00	INICIACIO		HATHA			12.10	13.00
14.15	15.05		VINYASA		HATHA		14.15	15.05
17.00	17.50				VINYASA		17.00	17.50
18.10	19.00			YIN			18.10	19.00
19.10	20.00	HATHA			POSTURAL		19.10	20.00
20.15	21.05			VINYASA			20.10	21.05
21.15	22.05				HATHA		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.	