

# PLANIFICACIÓ DE YOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: del 2 al 30 de Setembre



Inici	Final	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	Inici	Final
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50
10.05	10.55	YIN		HATHA			10.00	10.55
12.10	13.00	HATHA		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			YIN			18.10	19.00
19.10	20.00	HATHA			POSTURAL		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 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	Inici	Final
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50
10.05	10.55	HATHA		VINYASA			10.00	10.55
12.10	13.00	VINYASA		INICIACIÓ		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 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	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	INICIACIÓ		VINYASA		HATHA	12.10	13.00
14.15	15.05		VINYASA		VINYASA		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	HATHA			POSTURAL		19.10	20.00
20.15	21.05			HATHA			20.10	21.05
21.15	22.05				INICIACIÓ		21.15	22.05

Inici	Final	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	Inici	Final
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50
10.05	10.55	HATHA		VINYASA			10.00	10.55
12.10	13.00	VINYASA		INICIACIÓ		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	VINYASA			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 30					Inici	Final
07.10	07.50						07.15	07.50
10.05	10.55	VINYASA					10.00	10.55
12.10	13.00	YIN					12.10	13.00
14.15	15.05						14.15	15.05
17.00	17.50						17.00	17.50
18.10	19.00						18.10	19.00
19.10	20.00	HATHA					19.10	20.00
20.15	21.05						20.10	21.05
21.15	22.05						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.	