

PLANIFICACIÓ DE IOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: del 1 d'abril al 3 de maig



Inici	Final	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	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			12.05	12.55
12.10	13.00					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			VINYASA			18.10	19.00
19.10	20.00	HATHA			VINYASA		19.10	20.00
20.15	21.05			HATHA			20.15	21.05
21.15	22.05				INICIACIÓ		21.15	22.05
Inici	Final	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	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	VINYASA		INICIACIÓ			12.05	12.55
12.10	13.00					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	HATHA			VINYASA		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 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	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			12.05	12.55
12.10	13.00					HATHA	12.10	13.00
14.15	15.05		HATHA		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	HATHA			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 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	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	VINYASA		INICIACIÓ			12.05	12.55
12.10	13.00					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				INICIACIÓ		21.15	22.05
Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	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		HATHA			12.05	12.55
12.10	13.00					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			HATHA			18.10	19.00
19.10	20.00	VINYASA			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 (intermig)	Ioga de la força en el qual es sostenen les postures buscant un equilibri cos-ment.	
VINYASA YOGA (avançat)	Ioga actiu i dinàmic que coordina les postures amb la respiració, ideal per a millorar la força i la flexibilitat.	