

# PLANIFICACIÓ DE IOGA COTXERES BORBÓ

Vigència: del 7 de gener al 1 de febrer



Inici	Final	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11	Inici	Final
07.10	07.50					HATHA	07.15	07.50
10.05	10.55	VINYASA		HATHA			10.00	10.55
12.05	12.55	HATHA		INICIACIÓ		HATHA	12.05	12.55
14.15	15.05		VINYASA				14.15	15.05
17.00	17.50				INICIACIÓ		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			20.15	21.05
21.15	22.05				INICIACIÓ		21.15	22.05
Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18	Inici	Final
07.10	07.50					VINYASA	07.15	07.50
10.05	10.55	VINYASA		HATHA			10.00	10.55
12.05	12.55	HATHA		INICIACIÓ		HATHA	12.05	12.55
14.15	15.05		VINYASA				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			VINYASA			20.10	21.05
21.15	22.05				INICIACIÓ		21.15	22.05
Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25	Inici	Final
07.10	07.50					HATHA	07.15	07.50
10.05	10.55	HATHA		VINYASA			10.00	10.55
12.05	12.55	VINYASA		HATHA		HATHA	12.05	12.55
14.15	15.05		VINYASA				14.15	15.05
17.00	17.50				INICIACIÓ		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
Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31	DIVENDRES 1	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	VINYASA		INICIACIÓ		HATHA	12.05	12.55
14.15	15.05		HATHA				14.15	15.05
17.00	17.50				INICIACIÓ		17.00	17.50
18.10	19.00			HATHA			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

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.	