



HORARIS DE JULIOL | DEL 29/06 AL 24/07

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30 - 10:45 IOGA DINÀMIC VINYASA	9:30 - 10:45 IOGA DINÀMIC KUNDALINI	9:30 - 10:45 IOGA SUAU YIN		
			11:30 - 12:30 IOGA SENIORS *	
19:00 - 20:15 IOGA DINÀMIC VINYASA	18:30 - 19:45 IOGA SUAU YIN	18:30 - 19:45 IOGA VIGORÒS ASHTANGA	18:30 - 19:45 IOGA SUAU IOGA RESTAURATIU	
	19:30 - 20:45 JARDINS BARRI VELL IOGA A LA FRESCA Classe gratuïta pels socis/es	19:00 - 20:15 IOGA SUAU SLOW	19:00 - 20:15 IOGA VIGORÒS HATHA	

IOGA DINÀMIC

Moviment fluid i actiu.
Per activar cos i relaxar ment.

IOGA SUAU

Moviment lent, relaxació i
respiració.

IOGA VIGORÒS

Pràctica més sostinguda per
treballar força i concentració.

*** GRUP CONCERTAT**



HORARIS DE JULIOL | DEL 29/06 AL 24/07

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		9:30 - 10:45 IOGA DINÀMIC KUNDALINI	9:30 - 10:45 IOGA VIGORÒS HATHA	Cursos Tallers Xerrades Kirtans Meditació Concerts <i>Consultar agenda de la web</i>
18:30 - 19:45 IOGA AMB TELA UNNATA AERI	18:30 - 19:45 IOGA SUAU RESTAURATIU	19:00 - 20:15 IOGA DINÀMIC KUNDALINI		
20:00 - 21:15 IOGA AMB TELA KHATVA RESTAURATIU	20:30 - 21:45 IOGA DINÀMIC KUNDALINI			

IOGA DINÀMIC

Moviment fluid i actiu.
Per activar cos i relaxar ment.

IOGA SUAU

Moviment lent, relaxació i respiració.

IOGA VIGORÒS

Pràctica més sostinguda per treballar força i concentració.