Happyyoga GIRONA

SANT AGUSTÍ

C/ Sant Agustí, 40. 17003 – Girona

www.happyyogagirona.com
info@happyyogagirona.com
616 952 314

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		9:30 - 10:45 IOGA DINÀMIC **KUNDALINI**	**9:30 - 10:45** IOGA VIGORÒS **HATHA**	**9:30 - 10:45** IOGA DINÀMIC **VINYASA**
17:15 - 18:15 De 6 a 11 anys **IOGA KIDS ***	**17:30 - 18:45** IOGA SUAU **RESTAURATIU**		**17:30 - 18:45** A partir de 12 anys **IOGA TEENS ***	Cursos Tallers Xerrades Kirtans Meditació Concerts *Consultar agenda de la web*
18:30 - 19:45 IOGA AMB TELA **UNNATA AERI**	**19:00 - 20:15** IOGA DINÀMIC **VINYASA**	**18:30 - 19:45** IOGA DINÀMIC **KUNDALINI**	**19:30 - 20:45** IOGA DINÀMIC **KUNDALINI**	
20:00 - 21:15 IOGA AMB TELA **KHATVA RESTAURATIU**	**20:30 - 21:45** IOGA DINÀMIC **KUNDALINI**	**20:00 - 22:00** 1Q i 2Q – UdG **TÈCNIQUES RELAXACIÓ ***		

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**

1Q i 2Q – UDG:
Activitat vinculada a 1r i 2n quadrimestre de la UdG