

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>
17:15 - 18:15 De 6 a 11 anys IOGA KIDS *	17:30 - 18:45 IOGA SUAUI RESTAURATIU		17:30 - 18:45 A partir de 12 anys IOGA TEENS *	
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 - 21:15 IOGA AMB TELA KHATVA RESTAURATIU		

IOGA DINÀMIC

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

IOGA SUAUI

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