

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
			11:00 - 12:00 IOGA SENIORS *	
		17:00 - 19:00 1Q i 2Q – UDG UNNATA IOGA AERI *	17:30 - 18:45 IOGA SUAU IOGA RESTAURATIU	17:15 - 18:30 IOGA AMB TELA UNNATA AERI
18:30 - 19:45 IOGA DINÀMIC VINYASA	18:00 - 19:45 IOGA SUAU YIN	18:30 - 19:45 IOGA VIGORÒS ASHTANGA	19:00 - 20:15 IOGA VIGORÒS HATHA	18:30 - 19:45 IOGA DINÀMIC VINYASA PROGRESSIU
19:30 - 21:30 1Q i 2Q – UDG UNNATA IOGA AERI *	19:30 - 21:30 1Q i 2Q – UdG TÈCNIQUES RELAXACIÓ *	19:00 - 20:30 IOGA SUAU SLOW	19:30 - 20:45 IOGA AMB TELA KHATVA RESTAURATIU	

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