

## LES NOSTRES CLASSES

C/ Eduardo Peña 93 St Vicenç de Castellet  
Tlf : 637.24.76.36

| Dilluns                             | Dimarts                               | Dimecres                                       | Dijous                         | Divendres                                      | Dissabte  |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|--|---|
|                                     |                                       |  |                                |  |   |
|                                     | <b>Ioga</b><br>9:30 - 10:45 h         | <b>Pilates</b><br>9:15 - 10:15 h               | <b>Ioga</b><br>9:30 - 10:45 h  |  | <b>Ioga</b><br><b>10 a 12 h</b>   |
|                                     |                                       |  | <b>Ioga Nidra</b><br>11 - 12 h |  | <b>VIVIM EL IOGA</b><br><br><b>YOUTH IOGA</b><br><br><b>FORMACIÓ REIKI</b><br><br><b>ASTROLOGIA</b> |
|                                     | <b>Prepart Gym</b><br>16:30 - 17:30 h |  |                                |  |   |
| <b>Meditació</b><br>17:30 - 18:30 h | <b>Ioga</b><br>17:45 - 19 h           | <b>Ananda Nens</b><br>18 - 19 h                | <b>Ioga</b><br>17:30 - 18:45 h | <b>Ashtanga Vinyasa</b><br>18:45 - 20 h        |   |
| <b>Ioga</b><br>19:00 - 20:15 h      | <b>Ioga Nidra</b><br>19:10 - 20:10 h  | <b>Yin Ioga Restauratiu</b><br>19:15 - 20:30 h | <b>Pilates</b><br>19 - 20 h    | <b>Mindfulness</b><br>19:15 - 20:45 h          |   |
|                                     | <b>Hipopressius</b><br>20:15 - 21 h   |  | <b>Ioga</b><br>20:20 - 21:20 h | <b>Cant de Mantres</b><br><b>Bols Tibetans</b> |   |

- \* Ioga Nidra: Relaxació Física, Mental i Emocional.
- \* Prepart Gym: Gimnàstica Fisioterapèutica per a Embarassades.
- \* Hipopressius: Treballem el sòl pèlvic amb exercicis pràctics Fisioterapèutics.
- \* Yin Ioga: Ioga Suau Meditatiu
- \* Ioga Restauratiu: Una pràctica per a recuperar el teu Benestar Físic i Mental.
- \* Mindfulness: Sessions mensuals amb grups reduïts de Psicoteràpia i Mindfulness
- \* Meditació: Pràctica i Coneixement de L'Essència del Ioga
- \* Ashtanga Vinyasa: Ioga dinàmic amb encadenat de moviments. (Quinzenal)

\* loga Dissabte matí: Pràctica completa de loga ( Quinzenal)



