



LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
7:30-8:45 ASHTANGA Lluís Ade		8:00-9:00 VINYASA Lluís Ade		8:00-9:00 ASHTANGA Sònia Puig		
		9:15-10:15 HATHA Montse Morera		9:00-9:30 MEDITACIÓ Montse Morera		
9:30-10:30 SIVANANDA Jordi Núñez	9:30-10:30 VINYASA Sònia Puig		9:30-10:30 VINYASA Jordi Núñez	9:30-10:30 HATHA Montse Morera		
	10:45-11:45 IOGA RESTAURATIU Sònia Puig	10:30-11:30 AIR YOGA Sílvia Ibañez	10:45-11:45 VIN TO YIN Jordi Núñez		10:30-11:30 VINYASA KRAMA Lluís Ade	10:30-11:30 HATHA VINYASA Rotació
Autopràctica	Autopràctica	Autopràctica	Autopràctica	Autopràctica		
14:15-15:15 VINYASA Sònia Puig				14:15-15:15 VINYASA Yolanda Ocaña		
		15:30-16:30 YIN YOGA Jordi Núñez				
17:00-18:00 IOGA ALINEACIÓ Sònia Puig	17:00-18:00 AIR YOGA Sílvia Ibañez	17:00-18:00 SIVANANDA Jordi Núñez	17:00-18:15 ASHTANGA Sònia Puig	17:00-18:15 KUNDALINI Montse Morera		
18:30-19:30 VINYASA FLOW Sònia Puig	18:30-19:30 VIN TO YIN Jordi Núñez	18:15-19:15 ROCKET YOGA Jordi Núñez	18:30-19:30 VINYASA FLOW Jordi Núñez	18:30-19:30 POWER VINYASA Jordi Núñez		
20:00-21:00 AIR YOGA Sílvia Ibañez	20:00-21:00 DHARMA Jordi Núñez	19:30-20:45 HIPOPRESSIUS I YOGUILATES Montse Morera	20:00-21:00 I. ALINEACIÓ I MEDITACIÓ Sònia Puig			

INTENSITATS

INTENSITAT ALTA

INTENSITAT MODERADA

INTENSITAT SUAU