

Horari 2019



Sala Trígon Loga

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	diumenge
9:30h 75' ioga <i>Dani</i>	10:00 h meditació autopràctica	9:30h 75' ioga <i>Dani</i>	10:00 h meditació autopràctica		
11:00h 45' hipopressius <i>Dani</i>	10.30h 60' ioga suau <i>Dani</i>	11:00h 45' hipopressius <i>Dani</i>	10.30h 60' ioga suau <i>Dani</i>		11.00 h 75' ioga <i>Rotació Trígon</i>
			15:15 h 60' ioga <i>Lluís</i>		
17.00 h 50' senior & meditació <i>Lluís</i>		17.00 h 50' senior & meditació <i>Lluís</i>			
18.00 h 75' ioga <i>Lluís</i>	18.30h 60' ioga suau <i>Dani</i>	18.00 h 75' ioga <i>Lluís</i>	18.30h 75' ioga suau <i>Dani</i>		
19:15 h 15' meditació autopràctica		19:15 h 15' meditació autopràctica			
19:30 h 90' ioga suau & nidra <i>Lluís</i>	19:30h 40' hipopressius <i>Dani</i>	19:30 h 90' ioga suau & nidra <i>Fàtima</i>		19:30 h 90' ioga & nidra <i>Rotació Trígon</i>	
	20:15 h 15' meditació autopràctica		20:15 h 15' meditació autopràctica		
	20.30 h 60' ioga <i>Dani</i>		20.30 h 60' ioga <i>Dani</i>		

Horari juliol
 1 de juliol al 28 de juliol
 Les sessions grises
 queden anul·lades

classe de prova gratuïta