

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00 - 9:50	EN FORMA (GEMMA)	TONIFICACIÓ (MONTSE)	HIPOPRESSIUS INICIAL 9:00-9:30 (GEMMA)	GAP (MONTSE)	MANTENIMENT (GEMMA)
9:00-10:00		YOGA (DIANA)*	HIPOPRESIUS AVANÇAT 9:30-10:00 (GEMMA)	YOGA (DIANA)*	
10:00 - 10:50	REEDUCACIO POSTURAL (GEMMA)	PILATES (MONTSE)	ESQUENA SANA (GEMMA)	PILATES (MONTSE)	ESTIRAMENTS (GEMMA)
11:00 - 11:50	AQUAGIM (GEMMA)	AQUAGIM(MONTSE)	GIM SUAU (MONTSE)	AQUAGIM(MONTSE)	AQUAGIM (GEMMA)
12:00 - 12:50			AQUAGIM(MONTSE)		
14:00-15:00					YOGA (DIANA)*
14:15 - 15:00	TONO STEP (GEMMA)	SPINNING (MONTSE)	FIT PUMP (MONTSE)	HIIT (MONTSE)	
14:30 - 15:20					
15:30 - 16:20	AQUAGIM (ALENA)		AQUAGIM (ALENA)		
17:00-18:00					
18:00-19:00					
18:00 - 18:50	AERO STRETCHING (FERRAN)	TBC (ALENA)	AERO PILATES (FERRAN)	PILATES (ALENA)	
19:00 - 19:50	FIT PUMP (FERRAN)	AQUAGIM (ALENA)	TBC (FERRAN)	TONIFICACIÓ (MONTSE)	
19:00- 20:00	YOGA (DIANA)*				
19:15-20:00		GAP (MONTSE)			
19:30- 20:15				AQUAHIT (VANESSA)	
20:00-21:00			YOGA (DIANA)*		
20:00 -20:50		ZUMBA (MONTSE)		SPINNING (MONTSE)	
	93.531.25.27 //601.98.18.87				
	HORARI GIMNÀS: DILLUNS A DIVENDRES DE 08:30H A 22:00H - DISSABTES DE 9:00H A 12:00H				
	*LES CLASSES DE YOGA NO ESTAN INCLOSES A LA QUOTA MENSUAL				

AL JULIOL I A L'AGOST el nostre centre esportiu romandrà tancat els caps de setmana

EN JULIO Y AGOSTO nuestro centro deportivo cerrará los fines de semana.



PROGRAMA DE IOGA

tots els elements utilitzats per a les nostres sessions són triats i creats amb especial dedicació,
per a viure una experiència profunda en **L'ART DE SANAR**

**DE DILLUNS A
DIMECRES**

amb reserva previa

**TERÀPIES
INDIVIDUALS**

* Massatge Thai: Desbloquejo línies energètiques del cos.	90 min	70 €
* Massatge Tibetà/Thai descontracturante.	60 min	50 €
* Massatge Aiurvèdic i Aromateràpia: Facial, coll, espatlles.	35 min	35 €
* Teràpia de relaxació i So.	30 min	30 €
* Ioga Teràpia: lesionis/trauma.	70 min	40 €

Sha de reservar amb prou temps, canvis amb 24 d'antel·lació
Diana - 600 46 75 51 - @diana.lavozdelyoga



PROGRAMA DE IOGA

L'ART DE SANAR

19:00 H

RESERVA PREVIA

20:00 H

09:00 H

14:00 H

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

tots els nivells

nivell 2

nivell 1

nivell 0

**DONA
LLIURE**

**DONA
EMPODERADA**

**DONA
ZEN**

**DONA
DESPERTA**

Seqüències de
ioga

Respiració i
meditació en
moviment

**T
e
r
à
p
i
e
s

i
n
d
i
v
i
d
u
a
l
s**

Entrenament del ioga

Respiració i
meditació

Alineació corporal

Respiració i
meditació

Fundaments del
ioga

Respiració i
meditació

