

# SESIONS EN DIRECTE IOGA

Dir a casa

## Sala 6 Ioga

| INICI | DILLUNS          | DIMARTS         | DIMECRES        | DIJOUS          | DIVENDRES       | DISSABTE | DIUMENGE        |
|-------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|
| 06.00 |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 45'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 07.00 |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 45'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 08.00 |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 45'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 09.00 |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   | Vinyasa          | VINYASA         |                 |                 | HATHA           |          |                 |
| 45'   | DIRECTE          | DIRECTE         |                 |                 | DIRECTE         |          |                 |
| 10.00 | 09.15 a 10.10 h  | 09.15 a 10.10 h |                 |                 | 09.15 a 10.10 h |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  |                 |                 |                 |                 |          | VINYASA         |
| 45'   |                  |                 |                 |                 |                 |          | DIRECTE         |
| 11.00 |                  |                 |                 |                 |                 |          | 10.00 a         |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          | 11.10 h         |
| 30'   | VINYASA          |                 |                 |                 |                 | VINYASA  |                 |
| 45'   | DIRECTE          |                 |                 |                 |                 | DIRECTE  |                 |
| 12.00 | 11.15 a          |                 |                 |                 |                 | 11.15 a  | HATHA RAJA      |
| 15'   | 12.10 h          |                 |                 |                 |                 | 12.10 h  | EN DIRECTE      |
| 30'   |                  |                 |                 |                 |                 |          | 11.15 a 12.25 h |
| 45'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 13.00 |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  | Yin Yoga        | Vinyasa Prana   |                 |                 |          |                 |
| 45'   |                  | DIRECTE         | EN DIRECTE      |                 |                 |          |                 |
| 14.00 |                  | 13.15 a 14.10 h | 13.15 a 14.10 h |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   | Hatha Vinyasa    | OPEN VINYASA    |                 |                 |                 |          | Hatha Kundalini |
| 45'   | DIRECTE          | EN DIRECTE      |                 |                 |                 |          | EN DIRECTE      |
| 15.00 | 14.15 a 15.10 h  | 14.15 a 15.10 h |                 |                 |                 |          | 14.15 a 15.10 h |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  |                 | HATHA VINYASA   |                 |                 |          |                 |
| 45'   |                  |                 | EN DIRECTE      |                 |                 |          |                 |
| 16.00 |                  |                 | 15.15 a 16.10 h |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 45'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 17.00 |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   | Power Vinyasa II | Vinyasa I       |                 | HATHA VINYASA   | OPEN VINYASA    |          |                 |
| 45'   | EN DIRECTE       | DIRECTE         |                 | EN DIRECTE      | EN DIRECTE      |          |                 |
| 18.00 | 17.15 a 18.10 h  | 17.15 a 18.10 h |                 | 17.15 a 18.10 h | 17.15 a 18.10 h |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   | Hatha Raja       | Restaurativo    | Open Vinyasa    |                 | VINYASA         |          |                 |
| 45'   | DIRECTE          | EN DIRECTE      | DIRECTE         |                 | DIRECTE         |          |                 |
| 19.00 | 18.15 a 19.30 h  | 18.15 a 19.10 h | 18.15 a 19.00 h |                 | 18.30 a 19.20 h |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  |                 | Dharma          |                 |                 |          |                 |
| 45'   |                  |                 | DIRECTE         |                 |                 |          |                 |
| 20.00 |                  |                 | 19.00 a 20.10 h |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  | Hatha/Vinyasa   |                 |                 |                 |          | Hatha/Vinyasa   |
| 45'   |                  | EN DIRECTE      |                 |                 |                 |          | EN DIRECTE      |
| 21.00 |                  | 20.15 a 21.10   |                 |                 |                 |          | 20.15 a 21.10 h |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 45'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 22.00 |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 15'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 30'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |
| 45'   |                  |                 |                 |                 |                 |          |                 |

Sessions amb tècnic presencial  
 Sessions emissió EN DIRECTE  
 \* Les sessions VINYASA són més intenses

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.