

PROGRAMA SETMANAL - HORARI						
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:30		IOGA		IOGA		TALLERS
10:00					R.P.	
10:45		MEDITACIÓ				
11:15					ABD / S.P.	
14:30		ABD / S.P.	IOGA	R.P.	IOGA	
15:45					MEDITACIÓ	
17:15			IOGA INF.			
18:00		IOGA		IOGA	IOGA / R.P.	
19:00			ABD / S.P.			
19:15					CAIXA / C.R.	
19:45		IOGA		IOGA		
20:15			PERINEU			
20:30					XERRADES	
21:15		IOGA		IOGA		
21:30			MEDITACIÓ			

PROGRAMA SETMANAL PER ACTIVITAT:

IOGA IOGA IYENGAR Durada: 1'15 min.

DIMARTS I DIJOUS: 9:30, 18:00, 19:45, 21:15

DIMECRES 14:30

DIVENDRES 18:00

Observacions: Ioga terapèutic recomanat com a treball global. Treball de gravetat (cordes) inclòs.

IOGA INF. IOGA INFANTIL Durada: 1'30 min.

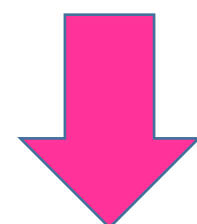
DIMECRES 17:15

Observacions: Ioga infantil + brain gym + acompanyament psicomotor.

ABD / S.P. ABDOMINALS TERAPÈUTIQUES / SOL PÈLVIC

Durada: 1h.

DIMARTS 14:30



SEGUEIX
LLEGINT MÉS
AVALL

DIMECRES 19.00

DIVENDRES 11:15

Observacions: Treball profund d'abdomen, sol pèlvic, columna. Per la seva metodologia és una activitat de caràcter trimestral.

PERINEU

PERINEU

Durada: 1 h.

DIMECRES 20:15

Observacions: Treball profund de perineu i sol pèlvic.
Per la seva metodologia és una activitat de caràcter trimestral.

R.P.

REEDUCACIÓ POSTURAL

Durada: 1 h.

DIJOUS 14:30

DIVENDRES 10:00, 18:00

Observacions: Consultar programa.

CAIXA / C.R.

CAIXA TORÀCICA / CINÈTICA RESPIRATÒRIA

Durada: 1h.

DIVENDRES 19:15

Observacions: Treball profund d'obertura de caixa toràcica + exercicis de respiració. Es recomana assistir a la classe de ioga de les 18:00.

MEDITACIÓ

MEDITACIÓ

Durada: 20 / 30 min.

DIMARTS 10:45

DIMECRES 21:30

DIVENDRES 15:45

Observacions: Consulta el programa de meditacions. Cada setmana enfocarem el treball en un tipus. Activitat gratuïta per als alumnes del centre.

XERRADES / TALLERS

Consulta la programació.

