

ESTIRA'T

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
IOGA IYENGAR	09:30-10:45 h Ivanna	18:20-19:35 h Enoc	09:30-10:45 h Ivanna	18:20-19:35 h Enoc	-
	15:15-16:30 h Ivanna		15:15-16:30 h Ivanna		
	18:45-20:00 h Ivanna	19:45-21:00 h Enoc	18:45-20:00 h Ivanna	19:45-21:00 h Enoc	
IOGA 5 ELEMENTS	-	15:15-16:30 h Montse	-	15:15-16:30 h Montse	-
IOGA SALUT	-	19:00-20:00 h Cora	-	19:00-20:00 h Cora	-

CUIDA'T

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
G.DOLÇA (matí) / SALUTGYM (tarda)	10:00-11:00 h Rosanna	09:00-10:00 h Dani	10:00-11:00 h Cristina	09:00-10:00 h Dani	-
	11:00-12:00 h Rosanna	10:00-11:00 h Dani	11:00-12:00 h Cristina	10:00-11:00 h Judít / Dani	-
	-	18:00-19:00 h Rosanna	-	18:00-19:00 h Rosanna	-
EECCMM	-	20:15-21:30 h Cora	17:00-18:15 h Cora	20:15-21:30 h Cora	09:30-10:45 h Cora 11:00-12:15 h Cora

ACTIVA'T

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PILATES	-	-	18:30-19:30 h Dani	-	18:30-19:30 h Dani
	20:00-21:00 h Dani	-	20:00-21:00 h Cristina	-	-

ESPAI DONA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CURS EMBARÀS I PART CONSCIENT (Preparació al part)	-	-	-	-	15:30-16:45 h Blanca / Cristina
IOGA EMBARÀS	17:00-18:30 h Blanca	-	-	-	-
EMBARÀS FIT	-	-	-	16:00 - 17:00 h Cristina	-
MAMAGYM	-	11:30-12:30 h Blanca	-	-	-
GRUP SUPORT LACTÀNCIA	-	12:30-13:30 h Marta	-	-	-
HIPOPRESSIUS NIVELL 1 child friendly	16:00-17:00 h Blanca	-	-	-	-
HIPOPRESSIUS NIVELL 2	18:30-19:30 h Blanca	-	-	17:00-18:00 h Cristina	-

CONNECTA'T

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CERCLE MINDFULNESS	19:45-21:15 h Eduard	-	-	-	-
Alumnes MBSR	-	-	19:45-22:00 h Eduard	-	-
Educació Emocional	-	-	-	-	17:30-19:00 h Carlos
Criança i Educació Conscient	-	-	-	-	19:30-21:30 h Carlos