

Sâdhana



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00 - 08:00 FUNCIONAL	07:00 - 08:00 VINYASA YOGA + ZOOM	07:00 - 08:00 FUNCIONAL	07:00 - 08:00 BARRE	07:00 - 08:00 FUNCIONAL	
08:00 - 09:00 FUNCIONAL / PERSONAL		08:00 - 09:00 FUNCIONAL / PERSONAL		08:00 - 09:00 FUNCIONAL / PERSONAL	
09:00 - 10:00 FUNCIONAL		09:00 - 10:00 FUNCIONAL		09:00 - 10:00 FUNCIONAL	
09:30 - 10:45 HATHA YOGA	09:30 - 10:30 PILATES	09:30 - 10:30 BARRE	09:30 - 10:45 HATHA YOGA	09:30 - 10:30 HIPOS + PILATES	09:30 - 10:45 VINYASA YOGA
10:00 - 11:00 FUNCIONAL SUAU		10:00 - 11:00 FUNCIONAL SUAU		10:00 - 11:00 FUNCIONAL SUAU	11:00 - 12:00 BARRE
	13:30 - 14:30 FUNCIONAL / PERSONAL		13:30 - 14:30 FUNCIONAL / PERSONAL		
15:20 - 16:30 HATHA YOGA + ZOOM		15:20 - 16:30 YOGA RESTAURATIU	15:20 - 16:20 HIPOS + PILATES ZOOM		
		15:30 - 16:30 FUNCIONAL	16:25 - 17:25 YOGA ADAPTAT		
17:00 - 18:00 FUNCIONAL / PERSONAL		17:00 - 18:00 FUNCIONAL / PERSONAL	17:00 - 18:00 FUNCIONAL / PERSONAL		
17:30 - 18:30 PETITS YOGUIS	17:15 - 18:30 HATHA YOGA + ZOOM	17:15 - 18:15 YOGA AERI NENS	17:30 - 18:30 YOGA AERI ADOLESCENTS		
17:50 - 19:00 VINYASA YOGA		17:50 - 19:00 VINYASA YOGA			
18:00 - 19:00 FUNCIONAL ADOLESCENTS	18:00 - 19:00 FUNCIONAL	18:00 - 19:00 FUNCIONAL	18:00 - 19:00 FUNCIONAL		
19:00 - 20:15 YOGA I MEDITACIÓ	18:30 - 19:30 AERI	18:20 - 19:10 BARRE	18:30 - 19:40 HATHA YOGA	18:00 - 18:50 PILATES FORÇA	
	19:00 - 20:10 ASHTANGA YOGA	19:15 - 20:45 KUNDALINI YOGA	18:45 - 19:35 HIPOS + PILATES	18:30 - 19:30 BARRE	
19:00 - 20:00 FUNCIONAL	19:00 - 20:00 FUNCIONAL	19:00 - 20:00 FUNCIONAL	19:00 - 20:00 FUNCIONAL		
19:15 - 20:05 PILATES		19:15 - 20:05 PILATES	19:45 - 20:45 VINYASA YOGA	19:00 - 20:15 HATHA YOGA	
20:15 - 21:05 PILATES + ZOOM	20:00 - 21:15 HATHA YOGA	20:15 - 21:05 PILATES + ZOOM			
	20:00 - 21:00 FUNCIONAL		20:00 - 21:00 FUNCIONAL		
	20:15 - 21:15 BARRE				

T. 612 255 831 Av Barcelona 182 Esc A local 1 Igualada www.sadhana-yoga.es info@sadhana-yoga.es

SALA SHANTI

SALA CHANDRA

SALA FUNCIONAL