

# ...respira

Yoga · Meditació · Pilates postural  
EsquenAsana · Estiraments i mobilitat

## HORARI

HORA	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
6:30									YOGA	50'
7:50									YOGA EXTERIOR*	50'
9:15			ESTIRAMENTS & MOBILITAT	50'	FLOW HARMONIA	50'	YOGA DINÀMIC VINYASA	50'		
10:15										
10:20			YOGA SUAU (RESTAURATIU)	50'			PILATES POSTURAL	50'		
18:10										
17:50			YOGA DINÀMIC VINYASA	50'	ESTIRAMENTS & MOBILITAT	50'	FLOW HARMONIA	50'		
18:45					YOGA SUAU (RESTAURATIU)	50'				
18:50	FLOW HARMONIA	50'	ESTIRAMENTS & MOBILITAT	50'			PILATES POSTURAL	50'		
19:40	RESPIRACIÓ I MEDITACIÓ	20'	YOGA SUAU (RESTAURATIU)	50'						
19:45					RESPIRACIÓ I MEDITACIÓ	20'				
19:50							YOGA SUAU	50'		
20:00	YOGA DINÀMIC VINYASA	50'			YOGA DINÀMIC VINYASA	50'				

SESSIONS A TRIOPS | C/ Dr. Mascaró, 23  
Telf. 972 57 53 52

EQUILIBRIUM | Galeries Guimerà -  
Perpinya, Esc. 8

PRIMER DISSABTE DE CADA MES: 9:00h - Yoga exterior\*  
En cas de pluja les sessions a l'exterior es farà a Triops.

RESERVES A [WWW.GIMNASTRIOPS.COM](http://WWW.GIMNASTRIOPS.COM)