

# Horaris de l'espinal108

Francesc Macià 135, Esparreguera ☎ T. 93 770 94 12 / 619 73 66 60 ✉ info@espinal108.net www.espinal108.net



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
	sala tai qi	sala miralls	sala tai qi	sala miralls	sala tai qi	sala miralls	
7.30							
7.45							
8							
8.15							
8.30							
8.45							
9							
9.15							
9.30		Pilates 9.30-10.45h	Hatha loga 9.30-10.45h	Pilates 9.30-10.45h	Hatha loga 9.30-10.45h		
9.45							
10						Tallers i cursos de cons- tel·lacions familiars i altres	
10.15							
10.30							
10.45							
11		Gimnàstica gent gran 11-12h	Tai-chi chuan 11-12.30h	Manteniment del cos 11-12.15h	Tai-chi chuan 11-12.30h		Manteniment del cos 11-12.15h
11.15							Gimnàstica gent gran 11-12h
11.30							
11.45							
12							
12.15							
12.30							
12.45							
13							
13.15							
13.30							
13.45							
14							
14.15							
14.30							
14.45							
15							
15.15			Tai-chi chuan 15-16.30h		Tai-chi chuan 15-16.30h		
15.30							
15.45							
16							
16.15							
16.30							
16.45							
17							
17.15							
17.30			Psicomotricitat sistèmica NENS		Psicomotricitat sistèmica NENS	Psicomotricitat sistèmica NENS	
17.45		Pilates 17.30-18.45h	Kung-Fu NENS (+7anys) 17.30-18.45h	Psicomotricitat sistèmica NENS	Kung-Fu NENS (+7anys) 17.30-18.45h	Pilates 17.30-18.45h	
18	Chi Kung teràpèutic 18-19.15h		Kung-Fu NENS (4-6anys) 17.30-18.30h	Psicomotricitat sistèmica NENS	Kung-Fu NENS (4-6anys) 17.30-18.30h	Psicomotricitat sistèmica NENS	
18.15							
18.30							
18.45							
19		Meditacions dinàmiques 19-20.15h	Psicomotricitat sistèmica NENS			Psicomotricitat sistèmica NENS	
19.15							
19.30							
19.45	Tai-chi chuan 19.30-21h	Kung-Fu adults 19-21h	Presència i consciència corporal 19.15-21.15h	Tai-chi chuan 19.30-21h	Pilates 19.15-20.30h	loga Kundalini 19-20.30h	
20							
20.15							
20.30		Body Balance 20.30-21.30h		Tai-chi chuan 21-22.30h	Zumba 20.30-21.30h	Pilates 20.30-21.45h	
20.45							
21						Kung-Fu adults 20-22h	
21.15	Tai-chi chuan 21-22.30h						
21.30							
21.45							
22							
22.15							
22.30							



## Preus de les activitats i teràpies de l'Espiral108

Francesc Macià 135, Esparreguera  
T. 93 770 94 12 / 619 73 66 60  
info@espiral108.net  
www.espiral108.net

ACTIVITATS	1 DIA/SETMANA	2 DIES/SETMANA	3 DIES/SETMANA
BODY BALANCE ZUMBA	30 €	40 €	-
TAI-CHI-CHUAN CHI-KUNG KUNG-FU	37 €	45 €	55 €
PILATES IOGA KUNDALINI	37 €	45 €	55 €
HATHA IOGA MANTENIMENT DEL COS	37 €	45 €	-
PRESENCIA I CONSCIÈNCIA CORPORAL	50 €	1 dia/setmana 2h	
PSICOMOTRICITAT SISTÈMICA	55 €	1 dia/setmana i suport psicopedagògic a la família. Classes reduïdes (màxim 6 nens).	
MANTENIMENT		10 €	
MATRÍCULA		40 €	

TERÀPIES	1 SESSIÓ
QUIROMASSATGE MASSATGE ESPORTIU DRENATGE LIMFÀTIC	35 €
OSTEOPATIA	45 €
ACUPUNTURA	23 € Primera visita 50 €
FLORS DE BACH	50 € Visita + Flors de Bach
CONSTEL·LACIONS FAMILIARS	45 €
COACHING WINGWAVE	40 €
ASTROLOGIA Carta astral	60 € Inclou 2 sessions
TERÀPIA ENERGÈTICA	45 €

### Descomptes

- 2 o més persones de la mateixa unitat familiar 5% dte.
- Jubilats 5% dte.