

Horaris de l'Espiral108

Francesc Macià 135, Esparreguera ☎ T. 93 770 94 12 / 619 73 66 60 ✉ info@espiral108.net www.espiral108.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		Pilates 9.30-10.45h		
9.45			Hatha loga 9.30-10.45h		Hatha loga 9.30-10.45h	
10		J	A	J	A	
10.15						Tallers i cursos de constel·lacions familiars i altres
10.30						
10.45						
11						
11.15		Tai-chi chuan 11-12.30h		Tai-chi chuan 11-12.30h	Pilates terapèutic 10.50-11.50h	
11.30					A	
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	loga/Pilates 15.10-16.10h	
15.30					A	
15.45						
16						
16.15		Dansateràpia 16.00-17.30h				
16.30					Energia i plenitud 16.15-17.30h	
16.45						
17						
17.15			Psicomotricitat sistèmica 17-18h	Psicomotricitat sistèmica 17-18h	Psicomotricitat sistèmica 17-18h	
17.30						
17.45		Pilates 17.30-18.45h	Kung-Fu (+7anys) 17.30-18.45h	Kung-Fu (+7anys) 17.30-18.45h	Pilates 17.30-18.45h	
18		J			J	
18.15	Chi Kung terapèutic 18-19.15h					
18.30			Psicomotricitat sistèmica 18.15-19.15h	Psicomotricitat sistèmica 18.15-19.15h	Psicomotricitat sistèmica 18.15-19.15h	
18.45						
19						
19.15			Kung-Fu adults 19-21h	Tai-chi chuan 19.30-21h	loga Kundalini 19-20.30h	
19.30	Tai-chi chuan 19.30-21h					
19.45						
20		Pilates 19.15-20.30h	Sistèmica corporal 19.15-20.45h	Pilates 19.15-20.30h	J	
20.15						
20.30					Kung-Fu adults 20-22h	
20.45		Body Balance 20.30-21.30h		Zumba 20.30-21.30h		
21						
21.15						
21.30	Tai-chi chuan 21-22.30h				J	
21.45						
22						
22.15						
22.30						



Preus de les activitats i teràpies

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 KUNG-FU INFANTIL I JUNIOR	37 €	45 €	55 €
PILATES J IOGA KUNDALINI	37 €	45 €	55 €
PILATES A HATHA IOGA PILATES TERAPÈUTIC IOGA / PILATES	37 €	45 €	-
SISTÈMICA CORPORAL DANSATERÀPIA	40 €	-	-
ENERGIA I PLENITUD	45 €	-	-
PSICOMOTRICITAT SISTÈMICA	60 €	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	40 €
OSTEOPATIA	50 €
ACUPUNTURA	23 € Primera visita 50 €
FLORS DE BACH	50 € Visita + Flors de Bach
CONSTEL·LACIONS FAMILIARS	50 €
KINESIOLOGIA	40 €
COACHING WINGWAVE	40 €
ASTROLOGIA Carta astral	70 € Inclou 2 sessions
TERÀPIA ENERGÈTICA	45 €

Descomptes

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