

LA  
CENTRAL

c/de l’Olivera 11, baixos. BARRI VISTA ALEGRE. GIRONA  
[www.lacentraldimpas.com](http://www.lacentraldimpas.com) // [info@lacentraldimpas.com](mailto:info@lacentraldimpas.com)

| DILLUNS<br>A.GRAN                                                                 | DILLUNS<br>A.PETITA                                                   | DIMARTS<br>A.GRAN                                                                    | DIMARTS<br>A.PETITA                                                              | DIMECRES<br>A.GRAN                                                               | DIMECRES<br>A.PETITA                                           | DIJOUS<br>A.GRAN                                      | DIJOUS<br>A.PETITA                                                                 | DIVENDRES<br>A.GRAN                                                 | DIVENDRES<br>A.PETITA | DISSABTE<br>A.GRAN                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|
| 9h-10h<br><br>IOGA DONA<br>(ROMI APRILE)                                          |                                                                       | 8h-9h<br>MEDITACIÓ<br><i>*gratuït per tots els<br/>alumnes de LA<br/>CENTRAL</i>     |                                                                                  |                                                                                  |                                                                | 8h a 9'15h<br>HATHA VINYASA<br>YOGA<br>(XAVI PUNSOLA) | 9'30h a 10'30h<br><br>IOGA PRENATAL<br>(ROMI APRILE)                               |                                                                     |                       | TALLERS I<br>MONOGRÀFICS<br>PUNTUALS            |
| 10'30h-11'30h<br>IOGA<br>POSTNATAL<br>(ROMI APRILE)                               |                                                                       | 9'30h-11h<br><br>IOGA INTEGRAL<br>(XAVI POUNSOLA)                                    |                                                                                  | 10h-11'30h<br><br>CONTEMPO<br>ADULTS (ELENA<br>MASÓ)                             |                                                                | 9'45h-11h<br><br>IOGA INTEGRAL<br>(XAVI PUNSOLA)      |                                                                                    | MONOGRÀFICS                                                         | MONOGRÀFICS           | MÈTODE<br>FELDENKRAIS<br><i>(un cop al mes)</i> |
| 11'30h a 13h<br>BALLET ADULTS<br>INTER-AV<br>(ANA DÁVILA)                         |                                                                       |                                                                                      |                                                                                  | 11'30h a 13h<br>BALLET ADULTS<br>INTER-AV<br>(ANA DÁVILA)                        |                                                                | 11'30h a 13h<br>DANSA IMPRO<br>(ARIADNA SARRATS)      | 11'30h a 13h<br>ARTTERÀPIA/<br>DANSATERÀPIA<br>GRUPAL<br>(ÁLVARO PRATS)            |                                                                     |                       |                                                 |
| 15'30h a 17h<br>BALLET II<br>intermig<br>(ANA DÁVILA)                             |                                                                       | 14'30h a 16h<br>IOGA INTEGRAL<br>(XAVI PUNSOLA)                                      | 15'45h-17h<br>D.URBANA JOVES<br>+12 ANYS<br>(JUDIT SALA)                         | 16h a 18h<br>BALLET II<br>intermig<br>Classe+puntes<br>(ANA DÁVILA)              |                                                                |                                                       | 15'15h a 16'15h<br><br>YOGA SUAUI<br>(ELISABET OLLÉ)                               | 16h a 18h<br>BALLET II<br>intermig<br>Classe+puntes<br>(ANA DÁVILA) |                       |                                                 |
| 17'15h-18h<br>D.CREATIVA I P3-P4<br>(ELENA MASÓ)                                  | 17h-18h<br>URBANA KIDS<br>+ 6 ANYS<br>(JUDIT SALA)                    | 17h-18h<br>D.CREATIVA II P5-1R<br>(JUDIT SALA)                                       | 17h-18h<br>D.CREATIVA II P5-1R<br>(ELENA MASÓ)                                   |                                                                                  | 17'30h a 18'30h<br>SEVILLANAS<br>(ELENA MARTÍN)                | 17h a 18h<br>YOGA FLOW<br>(ROMI APRILE)               | 17'15h-18'15h<br><br>YOGA KIDS<br>(ELISABET OLLÉ)                                  |                                                                     |                       |                                                 |
| 18'15h-19'15h<br>D.URBANA +10<br>(JUDIT SALA)                                     | 18'15h-19'15h<br>CONTEMPO I<br>2N-3ER<br>(ELENA MASÓ)                 | 18'15h-19'45h<br>CONTEMPO ADULTS<br>(ELENA MASÓ)                                     | 18'15h-19'15h<br>PRE-BALLET<br>+6ANYS<br>(NEUS MASÓ)                             | 18'15h-19'45h<br>CONTEMPO<br>ADULTS<br>(NEUS MASÓ)                               | 18'30h a 19'30h<br><br>INICIACIÓ<br>FLAMENCO<br>(ELENA MARTÍN) | 18'15h-19'45h<br>CONTEMPO ADULTS<br>(ELENA MASÓ)      | 18'30h-19'45h<br>YOGA VINYASA<br>MOVE<br><i>yoga i moviment</i><br>(ELISABET OLLÉ) | 18h a 19'30h<br>BALLET I - II<br>intermig<br>(ANA DÁVILA)           |                       |                                                 |
| 19'30h-20'30h<br>YOGA RESTAURATIU<br>(ROMI APRILE)<br><i>*presencial i online</i> | 19'30h-20'30h<br>HIPOS<br>(ELENA MASÓ)<br><i>*presencial i online</i> | 20h-21'30h<br>HATHA VINYASA<br>YOGA<br>(XAVI PUNSOLA)<br><i>*presencial i online</i> | 20h-21h<br>ESTIRAMENTS<br>+<br>TC<br>(ELENA MASÓ)<br><i>*presencial i online</i> | 20h a 21h<br>YOGA<br>RESTAURATIU<br>(ROMI APRILE)<br><i>*presencial i online</i> |                                                                | 20h a 21'30h<br>DANSA IMPRO<br>(ARIADNA SARRATS)      | 20h-21h<br>ESTIRAMENTS<br>+<br>TC<br>(ELENA MASÓ)<br><i>*presencial i online</i>   |                                                                     |                       |                                                 |

LA  
CENTRAL

| c/de l’Olivera 11, baixos. BARRI VISTA ALEGRE. GIRONA<br><a href="http://www.lacentraldimpas.com">www.lacentraldimpas.com</a> // <a href="mailto:info@lacentraldimpas.com">info@lacentraldimpas.com</a> |                                                           |                                                                                  |                                                          |                                                           |                                                                |                                                           |                                                                                    |                                                                     |                       |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|
| DILLUNS<br>A.GRAN                                                                                                                                                                                       | DILLUNS<br>A.PETITA                                       | DIMARTS<br>A.GRAN                                                                | DIMARTS<br>A.PETITA                                      | DIMECRES<br>A.GRAN                                        | DIMECRES<br>A.PETITA                                           | DIJOUS<br>A.GRAN                                          | DIJOUS<br>A.PETITA                                                                 | DIVENDRES<br>A.GRAN                                                 | DIVENDRES<br>A.PETITA | DISSABTE<br>A.GRAN                              |
| 9h-10h<br><br>IOGA DONA<br>(ROMI APRILE)                                                                                                                                                                |                                                           | 8h-9h<br>MEDITACIÓ<br><i>*gratuït per tots els<br/>alumnes de LA<br/>CENTRAL</i> |                                                          |                                                           |                                                                | 8h a 9’15h<br><br>HATHA VINYASA<br>YOGA<br>(XAVI PUNSOLA) | 9’30h a 10’30h<br><br>IOGA PRENATAL<br>(ROMI APRILE)                               |                                                                     |                       | TALLERS I<br>MONOGRÀFICS<br>PUNTUALS            |
| 10’30h-11’30h<br>IOGA<br>POSTNATAL<br>(ROMI APRILE)                                                                                                                                                     |                                                           | 9’30h-11h<br><br>IOGA INTEGRAL<br>(XAVI PUNSOLA)                                 |                                                          | 10h-11’30h<br><br>CONTEMPO<br>ADULTS (ELENA<br>MASÓ)      |                                                                | 9’45h-11h<br><br>IOGA INTEGRAL<br>(XAVI PUNSOLA)          |                                                                                    | MONOGRÀFICS                                                         | MONOGRÀFICS           | MÈTODE<br>FELDENKRAIS<br><i>(un cop al mes)</i> |
| 11’30h a 13h<br>BALLET ADULTS<br>INTER-AV<br>(ANA DÁVILA)                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                  |                                                          | 11’30h a 13h<br>BALLET ADULTS<br>INTER-AV<br>(ANA DÁVILA) |                                                                | 11’30h a 13h<br>DANSA IMPRO<br>(ARIADNA SARRATS)          | 11’30h a 13h<br>ARTTERÀPIA/<br>DANSATERÀPIA<br>GRUPAL<br>(ÁLVARO PRATS)            |                                                                     |                       |                                                 |
| 15’30h a 17h<br>BALLET II<br>intermig<br>(ANA DÁVILA)                                                                                                                                                   |                                                           | 14’30h a 16h<br>IOGA INTEGRAL<br>(XAVI PUNSOLA)                                  | 15’45h-17h<br>D.URBANA JOVES<br>+12 ANYS<br>(JUDIT SALA) | 16h a 18h<br>BALLET II<br>intermig<br>(ANA DÁVILA)        |                                                                | 16’30h-18h<br>CONTEMPO<br>JOVES +12<br>(ELENA MASÓ)       | 15’15h a 16’15h<br><br>YOGA SUAU<br>(ELISABET OLLÉ)                                | 16h a 18h<br>BALLET II<br>intermig<br>Classe+puntes<br>(ANA DÁVILA) |                       |                                                 |
| 17’15h-18h<br>D.CREATIVA I P3-P4<br>(ELENA MASÓ)                                                                                                                                                        | 17h-18h<br>URBANA KIDS<br>+ 6 ANYS<br>(JUDIT SALA)        | 17h-18h<br>D.CREATIVA II P5-1R<br>(JUDIT SALA)                                   | 17h-18h<br>D.CREATIVA II P5-1R<br>(ELENA MASÓ)           |                                                           | 17’30h a 18’30h<br><br>SEVILLANAS<br>(ELENA MARTÍN)            | 17’15h-18’15h<br>YOGA FLOW<br>(ROMI APRILE)               | 17’15h-18’15h<br><br>YOGA KIDS<br>(ELISABET OLLÉ)                                  |                                                                     |                       |                                                 |
| 18’15h-19’15h<br><br>D.URBANA +10<br>(JUDIT SALA)                                                                                                                                                       | 18’15h-19’15h<br><br>CONTEMPO I<br>2N-3ER<br>(ELENA MASÓ) | 18’15h-19’45h<br><br>CONTEMPO ADULTS<br>(ELENA MASÓ)                             | 18’15h-19’15h<br><br>PRE-BALLET<br>+6ANYS<br>(NEUS MASÓ) | 18’15h-19’45h<br><br>CONTEMPO<br>ADULTS<br>(NEUS MASÓ)    | 18’30h a 19’30h<br><br>INICIACIÓ<br>FLAMENCO<br>(ELENA MARTÍN) | 18’15h-19’45h<br><br>CONTEMPO ADULTS<br>(ELENA MASÓ)      | 18’30h-19’45h<br>YOGA VINYASA<br>MOVE<br><i>yoga i moviment</i><br>(ELISABET OLLÉ) | 18h a 19’30h<br>BALLET I-II<br>intermig<br>(ANA DÁVILA)             |                       |                                                 |

LA  
CENTRAL

|                                                    |                                                                       |                                                       |                                                                                  |                                                         |  |                                                  |                                                                                  |  |  |  |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 19'30h-20'30h<br>YOGA RESTAURATIU<br>(ROMI APRILE) | 19'30h-20'30h<br>HIPOS<br>(ELENA MASÓ)<br><i>*presencial i online</i> | 20h-21'30h<br>HATHA VINYASA<br>YOGA<br>(XAVI PUNSOLA) | 20h-21h<br>ESTIRAMENTS<br>+<br>TC<br>(ELENA MASÓ)<br><i>*presencial i online</i> | 20h a 21'30h<br>CONTEMPO<br>ADULTS/JOVES<br>(NEUS MASÓ) |  | 20h a 21'30h<br>DANSA IMPRO<br>(ARIADNA SARRATS) | 20h-21h<br>ESTIRAMENTS<br>+<br>TC<br>(ELENA MASÓ)<br><i>*presencial i online</i> |  |  |  |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|