



la Llanterna

centre de cultura de salut holística
TORELLÓ

HORARIS

Activitats regulars 2020-2021

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|---|---|--|---|
| TXIKUNG Montse Carbonell 10:00 - 11:00 | TXIKUNG Estel Vilar 10:30 – 11:30 | TAITXÍ Miquel Esteban 9:15 - 10:15 | MEDITACIÓ i GESTIÓ de l'ESTRÈS Estel Vilar 9:30 - 10:30 | HATHA IOGA Íngrid Font 9:15 – 10:30 |
| | | IOGA EMBARASSADES Íngrid Font 11:00 - 12:00 | TAITXÍ Miquel Esteban 11:00 - 12:00 | MEDITACIÓ i GESTIÓ de l'ESTRÈS Estel Vilar 15:15 - 16:15 |
| | | MEDITACIÓ i GESTIÓ de l'ESTRÈS Estel Vilar 15:15 - 16:15 | | |
| DANSA i MEDITACIÓ Estel Vilar 15:15 - 16:15 | TXIKUNG Montse Carbonell 17:00 - 18:00 | IOGA MARE + NADÓ Íngrid Font 15:30 - 16:30 | HATHA IOGA Íngrid Font 18:45 – 20:00 | IOGA INFANTIL Íngrid Font 17:15 – 18:15 |
| SEITAI Pepa Lavilla 19:00 – 20:30 | HATHA IOGA Íngrid Font 18:45 – 20:00 | TXIKUNG Estel Vilar 19:00 – 20:00 | HATHA IOGA Íngrid Font 20:15 – 21:30 | |

www.lallanterna.com | Carrer del Pont, 19 de Torelló

609863180 | tococ@lallanterna.com



lallanterna la_llanterna

la Salut comença dins teu