

2024 - 24 à 30 de Junho

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DIAS	24	25	26	27	28	29	30
4h45 - 8h	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)		
7h - 8h15	Hatha c/ Props (Vinicius Santi)	Iyengar (Joanna Lewicka)	Hatha c/ Props (Vinicius Santi)	Iyengar (Joanna Lewicka)	Iyengar (Juliana Ceruti)		
7h - 8h15	Vinyasa 7h15 - 8h30 * (Ludmilla Azevedo)	Vinyasa * (Stella Crippa)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Stella Crippa)	Vinyasa 7h15 - 8h30* (Ludmilla Azevedo)	Ashtanga Guiada 8h * (Sagar Karahe)	
8h - 9h30						Iyengar (Juliana Ceruti)	
8h15 - 9h45		Power Vinyasa Flow * (Lygia Lima)		Power Vinyasa Flow * (Lygia Lima)		Power Vinyasa Flow * (Lygia Lima)	
8h30 - 10h		Kundalini (Camila Moura)			Kundalini (Camila Moura)		
8h30 - 9h45	Yoga Aéreo 8h15-9h30 (Fernanda Tavares)		Yoga Aéreo 8h15-9h30 (Fernanda Tavares)				
8h30 - 9h45	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Patrícia Dabus)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa e Alinhamento * (Anita Carvalho)		Vinyasa * (Minoru Honda)
8h45 - 10h							
10h - 11h15	Vinyasa * (Rafael Bogoni)	Vinyasa * (Luiz Ribeiro)	Vinyasa * (Rafael Bogoni)	Hatha c/ Props (Luiz Ribeiro)	Vinyasa * (Rafael Bogoni)	Vinyasa 10h - 11h30 * (Anita Carvalho)	Power Vinyasa Flow * (Lygia Lima)
10h - 11h15		Yoga Gentil - 65+ (Eli Blanc)		Yoga Gentil - 65+ (Stella Crippa)		Yoga Kids (Valéria Franco)	
10h15 - 11h30					Yoga Aéreo (Silvana Fleck)	Aéreo Slow (Camy Guedes)	
10h30 - 11h45			Slow Flow (Kathy Lobos)				
11h45 - 13h						Kuruntha (Caio Arantes)	Kuruntha (Caio Arantes)
12h - 13h15		Kuruntha (Vinicius Santi)		Kuruntha (Vinicius Santi)			
12h - 13h30			Iyengar (Joanna Lewicka)				
12h15 - 13h30	Vinyasa * (Patrícia Dabus)		Vinyasa * (Patrícia Dabus)		Vinyasa * (Lygia Lima)		
17h - 18h00							
17h30 - 18h45	Vinyasa * (Anita Carvalho)		Vinyasa * (Anita Carvalho)		Kuruntha (Caio Arantes)		
18h - 19h15	Yoga Aéreo (Silvana Fleck)		Yoga Aéreo (Silvana Fleck)				
18h - 19h15		Vinyasa * (Rafael Bogoni)		Vinyasa * (Rafael Bogoni)			
18h45 - 20h00	Restaurativo & Sound Healing (Patrícia Dabus)						
19h - 20h15	Hatha Yoga c/ Props (Vinicius Santi)	Hatha (Felipe Amorim)	Hatha Yoga c/ Props (Vinicius Santi)	Hatha (Felipe Amorim)			
19h - 20h15	Vinyasa 19h30-20h45 * (Stella Crippa)		Kuruntha (Caio Arantes)				

Observações: * Aulas que também serão transmitidas on-line via Zoom