

2024 - 01 à 07 de Julho

HORÁRIOS DIAS	SEGUNDA 01	TERÇA 02	QUARTA 03	QUINTA 04	SEXTA 05	SÁBADO 06	DOMINGO 07
4h45 – 8h	<b>Ashtanga Mysore</b> * (Sagar Karahe)	<b>Ashtanga Mysore</b> * (Sagar Karahe)	<b>Ashtanga Mysore</b> * (Sagar Karahe)	<b>Ashtanga Mysore</b> * (Sagar Karahe)	<b>Ashtanga Mysore</b> * (Sagar Karahe)		
7h – 8h15	<b>Hatha c/ Props</b> (Vinicius Santi)	<b>Iyengar</b> (Joanna Lewicka)	<b>Hatha c/ Props</b> (Vinicius Santi)	<b>Iyengar</b> (Joanna Lewicka)	<b>Iyengar</b> (Juliana Ceruti)		
7h – 8h15	<b>Vinyasa 7h15 – 8h30</b> * (Ludmilla Azevedo)	<b>Vinyasa</b> * (Stella Crippa)	<b>Vinyasa</b> * (Anita Carvalho)	<b>Vinyasa</b> * (Stella Crippa)	<b>Vinyasa 7h15 – 8h30*</b> (Ludmilla Azevedo)	<b>Ashtanga Guiada 8h</b> * (Sagar Karahe)	
8h – 9h30						<b>Iyengar</b> (Juliana Ceruti)	
8h15 – 9h45		<b>Power Vinyasa Flow</b> * (Lygia Lima)		<b>Power Vinyasa Flow</b> * (Lygia Lima)		<b>Power Vinyasa Flow</b> * (Lygia Lima)	
8h30 – 10h		<b>Kundalini</b> (Camila Moura)			<b>Kundalini</b> (Camila Moura)		
8h30 – 9h45	<b>Yoga Aéreo 8h15-9h30</b> (Fernanda Tavares)		<b>Yoga Aéreo 8h15-9h30</b> (Fernanda Tavares)				
8h30 – 9h45	<b>Vinyasa</b> * (Anita Carvalho)	<b>Vinyasa</b> * (Anita Carvalho)	<b>Vinyasa</b> * (Patrícia Dabus)	<b>Vinyasa</b> * (Anita Carvalho)	<b>Vinyasa e Alinhamento</b> * (Anita Carvalho)		<b>Vinyasa</b> * (Minoru Honda)
8h45 – 10h							
10h – 11h15	<b>Vinyasa</b> * (Rafael Bogoni)	<b>Vinyasa</b> * (Luiz Ribeiro)	<b>Vinyasa</b> * (Rafael Bogoni)	<b>Hatha c/ Props</b> (Luiz Ribeiro)	<b>Vinyasa</b> * (Rafael Bogoni)	<b>Vinyasa 10h – 11h30</b> * (Anita Carvalho)	<b>Power Vinyasa Flow</b> * (Lygia Lima)
10h – 11h15		<b>Yoga Gentil – 65+</b> (Eli Blanc)		<b>Yoga Gentil – 65+</b> (Stella Crippa)			
10h15 – 11h30					<b>Yoga Aéreo</b> (Silvana Fleck)	<b>Aéreo Slow</b> (Camy Guedes)	
10h30 – 11h45							
11h45 – 13h						<b>Kuruntha</b> (Caio Arantes)	<b>Kuruntha</b> (Caio Arantes)
12h – 13h15		<b>Kuruntha</b> (Vinicius Santi)		<b>Kuruntha</b> (Vinicius Santi)			
12h – 13h30			<b>Iyengar</b> (Joanna Lewicka)				
12h15 – 13h30	<b>Vinyasa</b> * (Patrícia Dabus)		<b>Vinyasa</b> * (Patrícia Dabus)		<b>Vinyasa</b> * (Lygia Lima)		
17h – 18h00							
17h30 – 18h45	<b>Vinyasa</b> * (Anita Carvalho)		<b>Vinyasa</b> * (Anita Carvalho)		<b>Kuruntha</b> (Caio Arantes)		
18h – 19h15	<b>Yoga Aéreo</b> (Silvana Fleck)		<b>Yoga Aéreo</b> (Silvana Fleck)				
18h – 19h15		<b>Vinyasa</b> * (Rafael Bogoni)		<b>Vinyasa</b> * (Rafael Bogoni)			
18h45 – 20h00	<b>Restaurativo &amp; Sound Healing</b> (Patrícia Dabus)						
19h – 20h15	<b>Hatha Yoga c/ Props</b> (Vinicius Santi)	<b>Hatha</b> (Felipe Amorim)	<b>Hatha Yoga c/ Props</b> (Vinicius Santi)	<b>Hatha</b> (Felipe Amorim)			
19h – 20h15	<b>Vinyasa 19h30-20h45</b> * (Stella Crippa)		<b>Kuruntha</b> (Caio Arantes)				

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