

2024 - 04 à 10 de Novembro

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DIAS	4	5	6	7	8	9	10
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 * (Stella Crippa)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Stella Crippa)			
7h15 – 8h30	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)				Vinyasa Somático * (Raquel Peres)		
8h – 9h30						Iyengar (Juliana Ceruti)	
8h – 10h						Ashtanga Guiada * (Sagar Karahe)	
8h15 – 9h45	Yoga Aéreo 8h15-9h30 (Fernanda Tavares)		Yoga Aéreo 8h15-9h30 (Fernanda Tavares)		Yoga Aéreo 8h15-9h30 (Fernanda Tavares)	Power Vinyasa Flow * (Fernanda Tavares)	
8h30 – 9h45		Kundalini 8h30-10h (Camila Moura)	Kuruntha (Caio Arantes)	Kundalini 8h30-10h (Camila Moura)			
8h30 – 9h45	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Patrícia Dabus)	Vinyasa * (Anita Carvalho)			Vinyasa * (Minoru Honda)
8h45 – 10h	Yoga Gentil – Gestantes (Raquel Peres)						
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 10h-11h30 (Ludmilla Azevedo) *
10h – 11h15		Yoga Gentil – 65+ (Eli Blanc)		Yoga Gentil – 65+ (Stella Crippa)			
10h15 – 11h30			Slow Flow 10h30 – 11h45 (Kathy Lobos)			Aéreo Slow (Camy Guedes)	
11h45 – 13h						Kuruntha (Caio Arantes)	Kuruntha (Caio Arantes)
12h – 13h15		Kuruntha (Vinicius Santi)		Kuruntha (Vinicius Santi)			
12h – 13h30			Iyengar (Sun Vaz)				
12h15 – 13h30	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)		Vinyasa Somático * (Raquel Peres)		Vinyasa Somático * (Raquel Peres)		
17h30 – 18h45	Vinyasa * (Anita Carvalho)		Vinyasa * (Anita Carvalho)		Kuruntha (Caio Arantes)		
18h – 19h	Yoga Aéreo (Fernanda Tavares)		Yoga Aéreo (Fernanda Tavares)				
18h – 19h15		Vinyasa * (Rafael Bogoni)		Vinyasa * (Rafael Bogoni)			
18h45 – 20h	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			Kuruntha (Caio Arantes)				
19h30 – 20h45	Vinyasa * (Stella Crippa)			Aéreo Slow 19h45 – 21h (Camy Guedes)			

Observações:

- * Aulas que também serão transmitidas on-line via Zoom
- * Limite de tolerância de 10 minutos