

2026 - 16 à 22 de março

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DIAS	16	17	18	19	20	21	22
4h30 – 8h	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)	Ashtanga Mysore * (Sagar Karahe)		
6h – 7h	Vinyasa (Isabel León)	Vinyasa (Pedro Abreu)	Vinyasa * (Raphaella Erena)	Vinyasa * (Rodrigo Milano)	Vinyasa * (Isabella Leonel)		
7h – 8h15	Iyengar (Juliana Ceruti)	Iyengar (Joanna Lewicka)	Iyengar Avançado (Joanna Lewicka)	Iyengar (Joanna Lewicka)	Iyengar (Juliana Ceruti)		
7h15 – 8h30	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)	Vinyasa 7h – 8h15 (Stella Crippa)	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)	Vinyasa 7h – 8h15 * (Stella Crippa)	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)		
8h – 9h30						Iyengar (Juliana Ceruti)	
8h – 10h						Ashtanga Guiada * (Sagar Karahe)	
8h15 – 9h30	Yoga Aéreo (Fernanda Tavares)	Power Vinyasa Flow (Lygia Lima)	Yoga Aéreo (Fernanda Tavares)	Power Vinyasa Flow (Lygia Lima)	Yoga Aéreo (Fernanda Tavares)	Power Vinyasa 8h15 – 9h45 (Lygia Lima)	
8h30 – 9h45							
8h30 – 9h45	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa e Alinhamento * (Anita Carvalho)		Vinyasa * (Minoru Honda)
8h30 – 10h		Kundalini (Ju Menz)		Kundalini (Ju Menz)	Kundalini 8h35 (Ju Menz)		Vinyasa 9h30-10h45 (Bel Macline)
10h – 11h15	Vinyasa * (Rafael Bogoni)	Hatha Flow * (Bruna Fiorotto)	Vinyasa * (Rafael Bogoni)	Jivamukti * (Mariana Razuk)	Vinyasa * (Rafael Bogoni)	Vinyasa 10h – 11h30 * (Anita Carvalho)	Power Vinyasa 10h – 11h30* (Lygia Lima)
10h – 11h15				Yoga Gentil – 65+ (Stella Crippa)		Vinyasa 10h30 – 11h30 (Pedro Abreu)	Kurunta Avançada 10h (Caio Arantes)
10h15 – 11h30					Iyengar – 10h30 (Sun Vaz)	Aéreo Slow (Camy Guedes)	Hatha 11h – 12h15 (Pedro Abreu)
11h45 – 13h						Vinyasa 11h45 – 13h * (Bruna Fiorotto)	
12h – 13h15		Kuruntas (Vinicius Santi)	Iyengar (Sun Vaz)	Kuruntas (Vinicius Santi)		Kuruntas 11h45 – 13h (Caio Arantes)	Kuruntas 11h45 – 13h (Caio Arantes)
12h – 14h00		Ashtanga Mysore (Sagar Karahe)		Ashtanga Mysore (Sagar Karahe)			
12h15 – 13h30	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)	Vinyasa 12h15 * (Patricia Dabus)	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)	Vinyasa 12h15 * (Patricia Dabus)	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)		
17h30 – 18h45							
18h – 19h	Yoga Aéreo (Fernanda Tavares)		Yoga Aéreo (Fernanda Tavares)				
18h – 19h15	Vinyasa 18h (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Rafael Bogoni)	Vinyasa 18h * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Rafael Bogoni)	Kuruntas 18h (Caio Arantes)		
18h45 – 20h	Restaurativo & Sound Healing (Patricia Dabus)						
19h – 20h15	Hatha c/ Props (Vinicius Santi)	Hatha (Felipe Amorim)	Hatha c/ Props (Vinicius Santi)	Hatha (Felipe Amorim)			
19h30 – 20h45	Vinyasa * (Stella Crippa)	Jivamukti (Mariana Razuk)	Kuruntas (Caio Arantes)	Vinyasa 19h45 – 21h (Minoru Honda)			
19h45 – 21h				Aéreo Slow (Camy Guedes)			

Observações:

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