

2025 - 29 de Setembro à 05 de Outubro

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DIAS	29	30	01	02	03	04	05
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 (Joanna Lewicka)	Iyengar (Joanna Lewicka)	Iyengar (Juliana Ceruti)		
7h15 – 8h30	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)	Vinyasa 7h – 8h15 * (Stella Crippa)	Vinyasa 7h – 8h15 * (Anita Carvalho)	Vinyasa 7h – 8h15 * (Stella Crippa)	Vinyasa Somático * (Raquel Peres)		
8h – 9h30						Iyengar (Juliana Ceruti)	
8h – 10h						Ashtanga Guiada * (Sagar Karahe)	
8h15 – 9h45	Yoga Aéreo 8h15-9h30 (Fernanda Tavares)	Power Vinyasa Flow (Lygia Lima)	Yoga Aéreo 8h15-9h30 (Fernanda Tavares)	Power Vinyasa Flow (Lygia Lima)	Yoga Aéreo 8h15-9h30 (Fernanda Tavares)	Power Vinyasa * (Lygia Lima)	
8h30 – 9h45			Kurunta (Caio Arantes)				
8h30 – 9h45	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa * (Patricia Dabus)	Vinyasa * (Anita Carvalho)	Vinyasa e Alinhamento * (Anita Carvalho)		Vinyasa * (Minoru Honda)
8h30 – 10h		Kundalini (Camila Hansen)		Kundalini (Camila Hansen)			
10h – 11h15	Vinyasa * (Rafael Bogoni)		Vinyasa * (Rafael Bogoni)		Vinyasa * (Rafael Bogoni)	Vinyasa 10h – 11h30 * (Anita Carvalho)	Power Vinyasa 10h – 11h30* (Lygia Lima)
10h – 11h15		Yoga Gentil – 65+ (Eli Blanc)		Yoga Gentil – 65+ (Stella Crippa)		Vinyasa 10h30 – 11h30 (Pedro Abreu)	Hatha 10h30 – 11h45 (Camy Guedes)
10h15 – 11h30						Aéreo Slow (Camy Guedes)	
11h45 – 13h						Kurunta (Caio Arantes)	Kurunta (Caio Arantes)
12h – 13h15		Kurunta (Vinicius Santi)	Iyengar (Sun Vaz)	Kurunta (Vinicius Santi)			
12h – 14h00		Ashtanga Mysore (Sagar Karahe)		Ashtanga Mysore (Sagar Karahe)			
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 (Patricia 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