

	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY
07:00-09:00		<b>ASHTANGA YOGA</b> 7:00-7:30 <b>Meditation</b> 7:30-9:00 <b>Led / Mysore</b> <b>Português / English</b> (Xico)		<b>ASHTANGA YOGA</b> 7:00-7:30 <b>Meditation</b> 7:30-9:00 <b>Led / Mysore</b> <b>Português / English</b> (Xico)		
09:30-10:30			<b>VINYASA FLOW YOGA</b> <b>English / Español</b> (Andreina)		<b>VINYASA FLOW YOGA*</b> <b>English / Español</b> (Andreina)	
11:15-12:15	<b>BALLERINA BODY</b> (Inês)		<b>BALLERINA BODY</b> (Inês)		<b>BALLERINA BODY</b> (Inês)	<b>BALLERINA BODY</b> (Inês)
12:45-13:45	<b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	<b>ASHTANGA YOGA</b> 13:00-14:00 <b>Led Class</b> 12:45-14:15 <b>Mysore</b> <b>English</b> (Stefanie)	<b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	<b>ASHTANGA YOGA</b> 12:45-14:15 <b>Mysore</b> <b>English</b> (Stefanie)	<b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	
14:00-15:00	<b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)		<b>YOGA SUAVE</b> (Joana)		<b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	
16:15-17:00			<b>YOGA BABY 7-24 months</b> (Joana)			
19:00-20:00	<b>BALLERINA BODY</b> (Inês)	<b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	<b>BALLERINA BODY</b> (Inês)	<b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	<b>BALLERINA BODY</b> (Inês)	
20:15-21:15	<b>VINYASA FLOW YOGA*</b> (Andreina)	<b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	<b>VINYASA FLOW YOGA*</b> (Andreina)	<b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)		

\*Requer confirmação prévia | Requires prior confirmation

**Para qualquer informação ou para MARCAR UMA AULA EXPERIMENTAL | For any information or to BOOK A CLASS:**  
**+351 917 885 768 . aravindayogashala@gmail.com . www.aravindayogashala.com . Rua Garrett 80 – 4ª (Chiado)**