



ARAVINDA YOGA SHALA

HORÁRIOS . SCHEDULES 2019/20

SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY
	07:00-09:00 ASHTANGA YOGA 7:00: Meditation 7:30: Led/Mysore English/Português (Xico)		07:00-09:00 ASHTANGA YOGA 7:00: Meditation 7:30: Led/Mysore English/Português (Xico)		
		10:00-11:00 VINYASA FLOW YOGA English/Português (Andreina)		10:00-11:00 VINYASA FLOW YOGA English/Português (Andreina)	
11:15-12:15 BALLERINA BODY (Inês)		11:15-12:15 BALLERINA BODY (Inês)		11:15-12:15 BALLERINA BODY (Inês)	
12:45-13:45 DYNAMIC HATHA YOGA II (Joana)	12:45-14:15 ASHTANGA YOGA 12:45-13:45: Led 12:45-14:15: Mysore English/Português (Stefanie)	12:45-13:45 DYNAMIC HATHA YOGA II (Joana)	12:45-14:15 ASHTANGA YOGA Mysore Style English/Português (Stefanie)	12:45-13:45 DYNAMIC HATHA YOGA II (Joana)	12:00-13:00 BALLERINA BODY (Inês)
14:00-15:00 DYNAMIC HATHA YOGA I (Joana)		14:00-15:00 PRENATAL + POSTNATAL YOGA (Joana)		14:00-15:00 DYNAMIC HATHA YOGA I (Joana)	
		15:15-15:45 YOGA BABY 2-7M (Joana)			
19:00-20:00 BALLERINA BODY (Inês)	19:00-20:00 DYNAMIC HATHA YOGA II (Joana)	19:00-20:00 BALLERINA BODY (Inês)	19:00-20:00 DYNAMIC HATHA YOGA II (Joana)	19:00-20:00 BALLERINA BODY (Inês)	
20:15-21:15 VINYASA FLOW YOGA English/Português (Andreina)	20:15-21:30 DYNAMIC HATHA YOGA III (Joana)		20:15-21:30 DYNAMIC HATHA YOGA III (Joana)		

Notas / Notes:

1) As aulas são conduzidas em português, exceto as que referem "English/Português" - estas poderão ser totalmente ou parcialmente conduzidas em inglês, dependendo dos alunos presentes. / *Classes are led in portuguese, except those referring "English/Português" - these may be totally or partially led in English, depending on the present students. Anyway, as Yoga uses body language, you are welcome in any portuguese class!*

2) Encerramos nas seguintes datas: feriados locais e nacionais, 24 e 31 de Dezembro, terça-feira de Carnaval, sábado de Páscoa. / *We are closed on: local and national holidays, 24 and 31 December, tuesday before Carnival, saturday before Easter.*

Para qualquer informação | For any information:

Rua Garrett 80 – 4ºA . +351 917 885 768 . aravindayogashala@gmail.com . www.aravindayogashala.com