



ARAVINDA YOGA SHALA

# HORÁRIOS . SCHEDULES 2020/21

Funcionamos todo o ano\* com aulas **presenciais** no estúdio com transmissão direta **online** (via Zoom).  
*We are open all year\* with in-person studio classes with live-streaming (via Zoom).*

Reserve a sua aula: | Please book your class: [aravindayogashala@gmail.com](mailto:aravindayogashala@gmail.com)

SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY
	07:30-08:30 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Cátia)		07:30-08:30 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Cátia)		
10:00-11:00 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Cátia)	09:45-11:00 <b>VINYASA FLOW</b> (Andreina Vila) <i>Led in English</i>	10:00-11:00 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Cátia)	09:45-11:00 <b>VINYASA FLOW</b> (Andreina Vila) <i>Led in English</i>		9:30-11:30 <b>YOGA</b> <b>AULA ALARGADA</b> 1 sábado por mês** (Joana)
11:00-12:00*** <b>BALLERINA BODY</b> (Inês)		11:00-12:00*** <b>BALLERINA BODY</b> (Inês)		11:00-12:00*** <b>BALLERINA BODY</b> (Inês)	
12:45-13:45 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	12:45-13:45 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	12:45-13:45 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	12:45-13:45 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	12:45-13:45 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	
14:05-15:05 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)		14:05-15:05 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)			
17:30-18:30 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Cátia)		17:30-18:30 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Cátia)			
19:00-20:00*** <b>BALLERINA BODY</b> (Inês)	19:00-20:00 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	19:00-20:00*** <b>BALLERINA BODY</b> (Inês)	19:00-20:00 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)		
20:20-21:30 <b>VINYASA FLOW</b> (Andreina Vila) <i>Led in English</i>	20:20-21:30 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)	20:20-21:30 <b>VINYASA FLOW</b> (Andreina Vila) <i>Led in English</i>	20:20-21:30 <b>YOGA DINÂMICO</b> (Joana)		

\*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.*

\*\* Consulte os detalhes no evento de Facebook do Aravinda Yoga Shala | *Check the details at the Aravinda Yoga Shala Facebook event.*

\*\*\* A funcionar apenas no formato online | *Only working in online format.*

Rua Garrett 80 – 4ªA . +351 917 885 768 . [aravindayogashala@gmail.com](mailto:aravindayogashala@gmail.com) . [www.aravindayogashala.com](http://www.aravindayogashala.com)