



ARAVINDA YOGA SHALA

# HORÁRIOS . SCHEDULES 2020/21

Todas as aulas funcionam **presencialmente** no estúdio com transmissão direta **online** (via “Zoom”), à exceção das aulas de Ballerina Body (apenas online).

*All classes work in-person in the studio with live-streaming (via “Zoom”), except Ballerina Body (online only).*

**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* YOGA DINÂMICO (Cátia)		07:30-08:30* YOGA DINÂMICO (Cátia)		
10:00-11:00* YOGA DINÂMICO (Cátia)	09:45-11:00 VINYASA FLOW (Andreina Vila) <i>Led in English</i>	10:00-11:00* YOGA DINÂMICO (Cátia)	09:45-11:00 VINYASA FLOW (Andreina Vila) <i>Led in English</i>		9:30-11:30 YOGA AULA ALARGADA 1 sábado por mês** (Joana)
11:00-12:00 BALLERINA BODY (Inês)	11:20-12:20 VINYASA FLOW (Andreina Vila) <i>Led in English</i>	11:00-12:00 BALLERINA BODY (Inês)	11:20-12:20 VINYASA FLOW (Andreina Vila) <i>Led in English</i>	11:00-12:00 BALLERINA BODY (Inês)	
12:45-13:45 YOGA DINÂMICO (Joana)	12:45-13:45 YOGA DINÂMICO (Joana)	12:45-13:45 YOGA DINÂMICO (Joana)	12:45-13:45 YOGA DINÂMICO (Joana)	12:45-13:45 YOGA DINÂMICO (Joana)	
17:30-18:30* YOGA DINÂMICO (Cátia)		17:30-18:30* YOGA DINÂMICO (Cátia)			
19:00-20:00 BALLERINA BODY (Inês)	19:00-20:00 YOGA DINÂMICO (Joana)	19:00-20:00 BALLERINA BODY (Inês)	19:00-20:00 YOGA DINÂMICO (Joana)		
	20:20-21:30 YOGA DINÂMICO (Joana)		20:20-21:30 YOGA DINÂMICO (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.*

\*Abre brevemente! | *Opening soon!*

\*\* Consulte o evento de Facebook do Aravinda Yoga Shala | *Check Aravinda Yoga Shala' Facebook event.*

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