

ARAVINDA YOGA SHALA

SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY
	09:00 - 10:00 Vinyasa Flow <i>Led in English</i> (Andreina)  		09:00 - 10:00 Vinyasa Flow <i>Led in English</i> (Andreina)  	
	10:30 - 11:30 Yoga Restaurativo (Cátia) 		10:30 - 11:30 Yoga Restaurativo (Cátia) 	
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)  
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)  	



Aulas presenciais
In-person classes



Aulas online
Live streaming classes

Encerramos nas seguintes datas: feriados locais e nacionais, 24 e 31 de Dezembro,
segunda e terça-feira de Carnaval, sábado de Páscoa.

*We are closed on: local and national holidays, 24 and 31 December,
monday and tuesday of Carnival, saturday before Easter.*

