

Horário

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7h	SwáSthya Yôga (Instr. Marcelo)	Prática para iniciantes (Instr. Marcelo)	SwáSthya Yôga (Instr. Marcelo)	Prática para iniciantes (Instr. Marcelo)	SwáSthya Yôga (Instr. Marcelo)	
8h	Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)	SwáSthya Yôga (Instra. Gabriella)	Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)	SwáSthya Yôga (Instra. Gabriella)	Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)	
9h		Prática para iniciantes (Instr. Daniel)		Prática para iniciantes (Instr. Daniel)		
10h	Horário de limpeza					SwáSthya Yôga (Instra. Mariana)
11h	SwáSthya Yôga (Instra. Gabriella)	Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)		Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)		Prática para iniciantes (Instra. Mariana)
12h	Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)	SwáSthya Yôga (Instra. Gabriella)	Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)	SwáSthya Yôga (Instra. Gabriella)	Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)	12h - grupo de mantra 12h30 - grupo de coreografia 13h30 - grupo de meditação
16h		Prática para iniciantes (Instra. Cristina)	SwáSthya Yôga (Instra. Cristina)	Prática para iniciantes (Instra. Cristina)		
17h	Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)	SwáSthya Yôga (Instra. Mariana)	Prática para iniciantes (Instra. Gabriella)	SwáSthya Yôga (Instra. Mariana)	Prática para iniciantes (Instra. Mariana)	
18h	SwáSthya Yôga (Instra. Mariana)	Prática para iniciantes (Instra. Mariana)	SwáSthya Yôga (Instra. Gabriella)	Prática para iniciantes (Instra. Mariana)	SwáSthya Yôga (Instra. Gabriella)	
18h30			Círculo Leitura (Instra. Cristina)			
19h	Prática para iniciantes (Instr. Daniel)		Prática para iniciantes (Instr. Daniel)		Prática para iniciantes (Instr. Daniel)	
19h30	SwáSthya Yôga (Instra. Mariana)	Prática para iniciantes (Instra. Mariana) SwáSthya Yôga (Instr. Daniel)	SwáSthya Yôga (Instra. Mariana)	Prática para iniciantes (Instra. Mariana) SwáSthya Yôga (Instr. Daniel)		
20h	SwáSthya Yôga (Instr. Daniel)		SwáSthya Yôga (Instr. Daniel)		SwáSthya Yôga (Instr. Daniel)	
21h	Prática para iniciantes (Instra. Cristina) Complementação Pedagógica (Instr. Daniel)		Grupo de mentalização ou grupo de coreografia	Prática para iniciantes (Instra. Cristina) Programa do Curso Básico (Instr. Daniel)		