

## Horários

Turmas para iniciantes: Pré-Yôga  
 Turmas avançadas: SwáSthya Yôga  
 Conheça nossos instrutores

**HORÁRIO**

**SEGUNDA**  
 6h Pré-Yôga - João  
 7h15 Pré-Yôga - João  
 SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - João  
 SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - Helton  
 8h15 Pré-Yôga - Samantha  
 Pré-Yôga - Samantha  
 SwáSthya - João  
 9h Pré-Yôga - João  
 Pré-Yôga - João  
 Pré-Yôga 10h SwáSthya - Fábio  
 Pré-Yôga - Fábio  
 SwáSthya - Fábio  
 Pré-Yôga - Fábio  
 10h30 SwáSthya 11h Pré-Yôga - Fernanda  
 SwáSthya - Fernanda  
 Pré-Yôga - Fernanda  
 SwáSthya - Fernanda  
 Pré-Yôga - Fernanda  
 12h15 SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - Fábio  
 SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - Fábio  
 14h SwáSthya - Fernanda  
 Pré-Yôga - Fernanda  
 SwáSthya - Fernanda  
 Pré-Yôga - Fernanda  
 15h Pré-Yôga - Samantha  
 SwáSthya - Samantha  
 Pré-Yôga - Samantha  
 SwáSthya - Samantha  
 SwáSthya - Samantha  
 16h Pré-Yôga - Fernanda  
 Pré-Yôga - Fernanda  
 Pré-Yôga - Fernanda  
 17h SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - Helton  
 SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - Helton  
 SwáSthya - Fábio  
 18h Pré-Yôga - Helton  
 SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - Helton  
 SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - Helton  
 Pré-Yôga 19h Pré-Yôga - Fernanda  
 Pré-Yôga - João  
 Pré-Yôga - Fernanda  
 Pré-Yôga - João  
 SwáSthya - ênfase em musculares - Helton  
 SwáSthya - Gustavo  
 SwáSthya - Gustavo  
 SwáSthya - Gustavo  
 SwáSthya - Gustavo  
 Pré-Yôga - ênfase em flexibilidade - Fábio  
 Pré-Yôga - Fábio  
 Pré-Yôga - Fábio  
 21h SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - João  
 SwáSthya - Helton  
 Pré-Yôga - João

**Aulas suplementares**  
 18h Aula de Meditação - Fábio  
 20h Aula de Coreografia - Fernanda  
 Aula teórica em vídeo com DeRose - 1x por mês  
 Aula de Mantra - Samantha