

HORÁRIO DE GRUPOS DE YOGA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	7h 30 (Hatha Yoga) on-line e presencial		7h 30 (Hatha Yoga) on-line e presencial	
	12h (movimento)*		12h (movimento)*	
18h (Hatha Yoga)		18h (Vinyasa Yoga)** on-line e presencial	18h (Vinyasa Yoga)**	18h (Hatha Yoga)
19h (Hatha Yoga)	19h (Hatha Yoga)	19h Meditação	19h (Hatha Yoga)	

*A prática de movimento é composta de exercícios funcionais com peso corporal, práticas respiratórias, posturas de yoga, exercícios de equilíbrio e coordenação.

** As aulas de Vinyasa Yoga são fisicamente mais intensas que as de Hatha Yoga; contudo, não é necessário experiência ou aptidão física.

