

Horários das aulas - SWÁSTHYA (Salas 1 e 2)

Horário		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
Manhã	6:30 horas		SwáSthya Júlia		SwáSthya Júlia				
	7 horas	SwáSthya (SL1) Rogério	SwáSthya (SL1) Leonel	SwáSthya (SL1) Rogério	SwáSthya (SL1) Leonel	SwáSthya (SL1) Leonel			
	8 horas	SwáSthya Leonel		SwáSthya Leonel		SwáSthya Leonel			
	9 horas	SwáSthya Evelyne		SwáSthya Evelyne		SwáSthya Evelyne			
	10 horas			SwáSthya Rogério		SwáSthya Rogério			
	11 horas		SwáSthya Evelyne		SwáSthya Evelyne		Aula no parque Barigui	Aula no parque São Lourenço	
Tarde	12 horas	SwáSthya (SL1) Rogério		SwáSthya (SL1) Rogério		SwáSthya (SL1) Rogério	SwáSthya Júlia	SwáSthya Júlia	
	12:30 horas		SwáSthya Julia		SwáSthya Julia				
	13 horas	Almoço todos os dias Venha participar de uma deliciosa refeição!							
	14 horas		SwáSthya Rogério	SwáSthya Leonel	SwáSthya Rogério	SwáSthya Leonel			
	15 horas								
	16 horas		SwáSthya Andressa		SwáSthya Andressa				
	17 horas	SwáSthya Julia		SwáSthya Júlia					
	17:30 horas		SwáSthya (SL1) Evelyne		SwáSthya (SL1) Evelyne				
Noite	18 horas		SwáSthya Rogério		SwáSthya Rogério				
	18:30 horas	SwáSthya Leonel		SwáSthya Leonel		Treinamento de permanência		Aula para graduados e instrutores	
	19 horas	SwáSthya (SL1) Andressa	SwáSthya Julia	SwáSthya (SL1) Andressa	SwáSthya Julia	SwáSthya (SL1) Marco			
	19:30 horas	SwáSthya Evelyne		SwáSthya Evelyne			Aula de treinamento de futuros instrutores		
	20 horas	SwáSthya Júlia	SwáSthya Rogerio	SwáSthya Júlia	SwáSthya Rogerio	Treinamento de concentração	Treinamento de Força e Flexibilidade		
	20:30 horas		SwáSthya Andressa		SwáSthya Andressa				
	21 horas	Aula de Coreografia		Sat chakra - círculo de mentalização 2ª semana do mês					
21:30 horas		SwáSthya Andressa		SwáSthya Andressa	Mostra de vídeo 1 vez por mês				
		Web Class Aula ao vivo							

Os horários podem ter alterações no início de cada mês.

Para visualizar a última alteração, consulte sempre o nosso site: www.deroosealtodaxv.org.br