

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 (SL2) Leonel	SwáSthya (SL1) Rogério	SwáSthya (SL2) Leonel	Aula para graduados e instrutores			
	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 Driano		SwáSthya Driano				
	13 horas	Almoço todos os dias Venha participar de uma deliciosa refeição!				Gourmet			
	14 horas		SwáSthya Rogério	SwáSthya (SL2) Leonel	SwáSthya Rogério	SwáSthya (SL2) Leonel			
	15 horas								
	16 horas		SwáSthya Driano		SwáSthya Driano				
	17 horas	SwáSthya Júlia		SwáSthya Júlia					
	17:30 horas		SwáSthya (SL1) Evelyne		SwáSthya (SL1) Evelyne				
Noite	18 horas		SwáSthya Rogério		SwáSthya Rogério	Treinamento de concentração	SwáSthya Júlia	SwáSthya Júlia	
	18:30 horas	SwáSthya Driano	SwáSthya Leonel	SwáSthya Driano	SwáSthya Leonel	Treinamento de permanência			
	19 horas	SwáSthya (SL1) Marco	SwáSthya Júlia	SwáSthya (SL1) Marco	SwáSthya Júlia	SwáSthya (SL1) Marco	Aula de treinamento de futuros instrutores		
	19:30 horas	SwáSthya Driano		SwáSthya Driano					
	20 horas	SwáSthya Júlia	SwáSthya Rogério	SwáSthya Júlia	SwáSthya Rogério	Treinamento de Força e Flexibilidade			
	20:30 horas		SwáSthya (SL1) Evelyne		SwáSthya (SL1) Evelyne				
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