



**AULAS DE YOGA E MEDITAÇÃO  
EM CARNAXIDE**

## **HORÁRIOS**

### **Yoga na Gravidez**

Segunda: 10h00 – 11h00  
Monday: 11h45 – 12h45 (English class)  
Quinta: 13h00 – 14h00  
Sábado: 10h45 – 11h45

### **Yoga Pós-parto**

Sexta: 12h00 – 13h00

### **Hatha Yoga**

Segunda: 13h00 – 14h00  
Terça: 11h00 – 12h15  
Terça: 19h00 – 20h00  
Quarta: 13h00 – 14h00  
Quinta: 19h00 – 20h00  
Sábado: 12h00 – 13h00

### **Yoga Sênior**

Sexta: 10h30 – 11h30

### **Meditação**

Segunda: 19h00 – 19h30  
Quarta: 19h00 – 19h30

**Aulas presenciais e online (Hatha Yoga e Meditação)**  
Aulas privadas  
Aulas em inglês

**outubro 2023**