



HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO		
7:30 H	Fechado	<b>Swásthya</b> Inst.ª Gabriela Abranches	Fechado	<b>Swásthya</b> Inst.ª Ida Pinheiro	Fechado	Fechado	Fechado		
8:30 H	Fechado	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Gabriela Abranches	Fechado	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Ida Pinheiro	Fechado	Fechado	Fechado		
9:00 H	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado		
10:00 H	Horário Livre	Horário Livre	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Gabriela Abranches	Horário Livre	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Gabriela Abranches	10:30 H <b>Iniciantes</b>	10:30 H <b>Iniciantes</b>		
11:00 H	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Ida Pinheiro	Horário Livre	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Ida Pinheiro	Horário Livre	Horário Livre	Inst. Ricardo Soares	Inst.ª Ida Pinheiro		
12:00 H	Horário Livre	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Carla Ferraz	<b>Swásthya</b> Inst.ª Luísa Sargento	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Carla Ferraz	<b>Swásthya</b> Inst.ª Luísa Sargento	<b>Swásthya</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Swásthya</b> Inst.ª Ida Pinheiro		
13:00 H	<b>TREINO DE ÁSANA</b>	<b>Swásthya</b> Inst.ª Carla Ferraz	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Luísa Sargento	<b>Swásthya</b> Inst.ª Carla Ferraz	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Luísa Sargento	Fechado	Fechado		
14:00 H	H o r á r i o   p a r a   l i m p e z a					<b>Cursos:</b>  :: respiração :: meditação :: ásana :: alimentação :: mantra :: outros	Fechado		
15:00 H									
16:00 H	Horário Livre	Horário Livre	Horário Livre	Horário Livre	Horário Livre				
17:00 H	<b>Iniciantes</b> Inst. Chris Dressel	<b>Swásthya</b> Inst. Chris Dressel	<b>Iniciantes</b> Inst. Chris Dressel	<b>Swásthya</b> Inst. Chris Dressel	Horário Livre				
18:00 H	<b>Swásthya</b> Inst.ª Carla Ferraz	<b>Iniciantes</b> Inst. Mauro Bexiga	<b>Swásthya</b> Inst.ª Carla Ferraz	<b>Iniciantes</b> Inst. Mauro Bexiga	Grupo de Coreografia				
19:00 H	<b>Iniciantes</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Swásthya</b> Inst. Mauro Bexiga	<b>Iniciantes</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Swásthya</b> Inst. Mauro Bexiga	<b>TREINO DE ÁSANA</b> e/ou				
20:00 H	<b>Swásthya</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Aline Toscano	<b>Swásthya</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Iniciantes</b> Inst.ª Aline Toscano	:: Grupo Complementar *				
21:00 H	<b>Curso Básico de Yôga</b>	<b>Swásthya</b> Inst.ª Aline Toscano	Grupo de Coreografia (21h15 - semanal) <b>Satchakra</b> (mensal)	<b>Swásthya</b> Inst.ª Aline Toscano	:: C.EI.				
					:: Cine Gourmet *				

\* consulte o calendário mensal de actividades

