

Horários das aulas - Iniciante (Sala 3)

Horário		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Manhã	6:30 horas							
	7 horas	Iniciante Leonel		Iniciante Leonel				
	8 horas		Iniciante Leonel		Iniciante Leonel			
	9 horas		Iniciante (SL1) Evelyne		Iniciante(SL1) Evelyne			
	11 horas						Aula no parque Barigui	Aula no parque São Lourenço
		Iniciante Evelyne		Iniciante Evelyne			Iniciante Júlia	Iniciante Júlia
	12 horas							
12:30 horas	Iniciante Julia		Iniciante Julia					
13 horas	Almoço todos os dias Venha participar de uma deliciosa refeição!					Gourmet		
Tarde	14:00 horas		Iniciante Leonel		Iniciante Leonel			
	15:00 horas							
	16:00 horas	Iniciante Andressa		Iniciante Andressa				
	17 horas		Iniciante Julia		Iniciante Julia			
	17:30 horas	Iniciante Evelyne (sala 2)		Iniciante Evelyne (sala 2)				
	18 horas	Iniciante		Iniciante				
Noite	18:30 horas		Iniciante Leonel		Iniciante Leonel	Treinamento de permanência		
	19 horas	Iniciante Julia		Iniciante Julia				
	19:30 horas		Iniciante Evelyne		Iniciante Evelyne			
	20 horas				Treinamento de concentração (30 min)	Treinamento de Força e Flexibilidade		
	20:30 horas	Iniciante Andressa		Iniciante Andressa				
	21 horas	Aula de Coreografia		Sat Sanga /Sat chakra - círculo de mentalização 2ª semana do mês				
	21:30 horas	Iniciante Andressa		Iniciante Andressa				
		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