



HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
7:00 H	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado
8:00 H	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado
9:00 H	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado	Fechado
10:00 H	Fechado	Fechado	<b>Iniciantes</b> Inst. Jorge Matias	Fechado	<b>Iniciantes</b> Inst. Jorge Matias	10:30 H <b>Iniciantes</b> Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz	10:30 H <b>Iniciantes</b> Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz
11:00 H	Horário Livre	Horário Livre	<b>Swásthya</b> Inst. Jorge Matias	Horário Livre	<b>Swásthya</b> Inst. Jorge Matias	Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz	Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz
12:00 H	Horário Livre	Horário Livre	<b>Swásthya</b> Inst. Ricardo Soares	Horário Livre	<b>Swásthya</b> Inst. Ricardo Soares		
13:00 H	<b>TREINO DE ÁSANA</b>	<b>Swásthya</b> Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz	<b>Iniciantes</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Swásthya</b> Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz	<b>Iniciantes</b> Inst. Ricardo Soares	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	<b>CFI</b>  <b>Curso de Formação de Instrutores do Método DeRose</b>
15:00 H							
16:00 H	Horário Livre	Horário Livre	Horário Livre	Horário Livre	Horário Livre		
17:00 H	<b>Iniciantes</b> Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz	Horário Livre	<b>Iniciantes</b> Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz	Horário Livre	Horário Livre		
18:00 H	<b>Swásthya</b> Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz	<b>Iniciantes</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Swásthya</b> Inst. <sup>a</sup> Assíria Mikosz	<b>Iniciantes</b> Inst. Ricardo Soares	Grupos Temáticos		
19:00 H	<b>Iniciantes</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Swásthya</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Iniciantes</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Swásthya</b> Inst. Ricardo Soares	<b>TREINO DE ÁSANA</b> e/ou :: Grupo Complementar *		
20:00 H	<b>Swásthya</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Iniciantes</b> Inst. Nuno Tavares	<b>Swásthya</b> Inst. Ricardo Soares	<b>Iniciantes</b> Inst. Nuno Tavares			
21:00 H	Grupo de Meditação (21h15 - última semana)	<b>Swásthya</b> Inst. Nuno Tavares	<b>Satchakra</b> (mensal)	<b>Swásthya</b> Inst. Nuno Tavares	:: Cine Gourmet *		
22:00 H	<b>Curso Básico</b>	<b>Iniciantes</b> Inst. Jorge Matias		<b>Iniciantes</b> Inst. Nuno Tavares	:: Aula com Equipa *		

\* consulte o calendário mensal de actividades

