

**Shanti Shala Yoga e Espaço Shanti - Musculação Funcional, Pilates e Terapias Complementares**

Rua Alexandre Martins, 143 salas 120, 121, 122 e 226 - Santos/SP

[www.nucleoshantishala.com.br](http://www.nucleoshantishala.com.br) Telefone: (13) 97416-8158

Facebook: Núcleo Shanti Shala/ Espaço Shanti

**SALA 1 - CONJUNTO 226**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
09h às 10h Yoga Terapia (Leila Corrêa)	08h às 09h Hatha Yoga (Sônia Gonçalves)	09h às 10h Yoga para Articulações (Leila Corrêa)	8h às 9h Hatha Yoga (Sônia Gonçalves)		
10 às 11 horas Hatha Yoga (Leila Corrêa)	9h45 às 10h45 Vinyasa Flow Yoga (Cris Alves)	10 às 11 horas Yoga para Articulações (Leila Corrêa)	9h45 às 10h45 Vinyasa Flow Yoga (Cris Alves)		
11h15 às 12h45 Ashtanga Yoga (Vanessa)		11h15 às 12h45 Ashtanga Yoga (Vanessa)		11h15 às 12h45 Ashtanga Yoga (Vanessa)	
15h às 16h Swasthya Yoga (Natasha Estrada)	14 às 15h Aulas dos alunos Curso de formação	15h às 16h Swasthya Yoga (Natasha Estrada)	14h às 15h Aulas dos alunos Curso de formação	15h às 16h Swasthya Yoga (Natasha Estrada)	
16h45 às 17h45 Hatha Yoga (Camy Rodrigues)	16 às 17 horas Hatha Yoga (Leila Corrêa)	16h45 às 17h45 Hatha Yoga (Camy Rodrigues)	16 às 17 horas Hatha Yoga (Leila Corrêa)	16h30 às 18h00 Hatha com alinhamentos (Carla Giacomelli)	
18h às 19h Swasthya Yoga (Natasha Estrada)	17h15 às 18h15 Hatha Yoga (Sônia Gonçalves)	18h às 19h Swasthya Yoga (Natasha Estrada)	17h15 às 18h15 Hatha Yoga (Sônia Gonçalves)	18h às 19h Iyengar Yoga (Carla Giacomelli)	
19h15 às 20h15 Hatha Yoga (Karlla Constantinov)	18h45 às 20h15 Hatha + Meditação e Autocuidado (Gabriela Fernandes)	19h15 às 20h15 Hatha Yoga (Karlla Constantinov)	18h45 às 20h15 Hatha + meditação (Gabriela Fernandes)	19h30 às 20h30 Aula dos alunos Curso de formação	
20h30 às 21h30 Hatha Yoga (Karlla Constantinov)	20h30 às 21h30 Hatha Yoga (Karlla Constantinov)	20h30 às 21h30 Hatha Yoga (Karlla Constantinov)	20h30 às 21h30 Hatha Yoga (Karlla Constantinov)		

**Musculação Funcional Personalizada: "Um jeito diferente de se exercitar!"**

Horário de Funcionamento de segunda a sexta das 06h às 11h e das 14h às 21h e sábado das 09h às 12h

**AGENDE UMA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA!**

**SALA 2 - CONJUNTO 122**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>
	06h30 às 07h30 Swasthya Yoga (Natasha Estrada)		06h30 às 07h30 Swasthya Yoga (Natasha Estrada)		
8h às 9h Hatha + meditação (Gabriela Fernandes)	8h às 9h15 Vinyasa Flow Yoga (Roberta Alves)	8h às 9h Hatha + meditação (Gabriela Fernandes)	8h às 9h15 Vinyasa Flow Yoga (Roberta Alves)		
09h10 às 10h40 Kundalini (Diogo Coneglian)	09h45 às 10h45 Ludo Yoga (Tânia Krempel)	09h10 às 10h40 Kundalini (Diogo Coneglian)	09h45 às 10h45 Ludo Yoga (Tânia Krempel)		8h45 às 9h45 Iyengar Yoga (Carla Giacomelli)
10h45 às 11h45 Yoga para gestantes (Cinthia Canale)		10h45 às 11h45 Yoga para gestantes (Cinthia Canale)		11h às 12h Aula dos Alunos Curso de Formação	10h às 11h Iyengar Yoga (Carla Giacomelli)
15h30 às 16h30 Hatha Yoga (Camy Rodrigues)		15h30 às 16h30 Hatha Yoga (Camy Rodrigues)			11h15 às 12h15 Power Yoga (Carla Giacomelli)
	17h às 18h Ludo Yoga (Tânia Krempel)		17h às 18h Ludo Yoga (Tânia Krempel)		
17h30 às 18h45 Yoga Restaurativa (Sabrina Decares)	18h10 às 19h10 Hatha com alinhamentos Vitória Chaves	17h30 às 18h45 Yoga Restaurativa (Sabrina Decares)	18h10 às 19h10 Hatha com alinhamentos Vitória Chaves		
19h às 20h Swasthya Yoga (Natasha Estrada)	19h20 às 20h20 Hatha Yoga (Tânia Krempel)	19h às 20h Swasthya Yoga (Natasha Estrada)	19h20 às 20h20 Hatha Yoga (Tânia Krempel)		
20h às 21h15 Swasthya Yoga (Natasha Estrada)	20h30 às 21h30 Yoga para gestantes (Cinthia Canale)	20h às 21h15 Swasthya Yoga (Natasha Estrada)	20h30 às 21h30 Yoga para gestantes (Cinthia Canale)		