

HORÁRIOS | SCHEDULES

(2026/2027)

Segunda <i>Monday</i>	Terça <i>Tuesday</i>	Quarta <i>Wednesday</i>	Quinta <i>Thursday</i>	Sexta <i>Friday</i>
09:30 – 10:40 Somatic Flow Yoga & Meditation (Andreina)				
12:45 – 13:45 Yoga Dinâmico (Joana)	12:45 – 13:45 Yoga Dinâmico (Joana)	12:45 – 13:45 Yoga Dinâmico (Joana)	12:45 – 13:45 Yoga Dinâmico (Joana)	12:45 – 13:45 Yoga Dinâmico Joana
19:00 – 20:00 Ballerina Body (Inês)	19:15 – 20:15 Yoga Dinâmico (Joana)	19:00 – 20:00 Ballerina Body (Inês)	19:15 – 20:15 Yoga Dinâmico (Joana)	

Joana

Notas:

Todas as aulas são presenciais. As aulas das 19h e 19h15 têm também transmissão online.
As aulas de Somatic Flow Yoga & Meditation são dadas em inglês.
Encerramos em feriados locais e nacionais, períodos festivos (Natal, Carnaval, Páscoa).

Notes:

All classes are in person. The 7:00 p.m. and 7:15 p.m. classes are also streamed online.
Somatic Flow Yoga & Meditation classes are led in English.
We are closed on local and national holidays, and holiday seasons (Christmas, Carnival, Easter).



ARAVINDA
YOGA SHALA

PREÇOS | PRICES

(2026/2027)

RITMO SEMANAL | WEEKLY PRACTICE

Vaga assegurada / *Guaranteed spot*

Taxa de inscrição / <i>Registration fee</i>	30€
Mensalidade 1x semana / <i>Monthly fee 1x week</i>	40€
Mensalidade 2x semana / <i>Monthly fee 2x week</i>	65€
Mensalidade 3x semana / <i>Monthly fee 3x week</i>	85€
Somatic Flow Yoga & Meditation	45€

RITMO FLEXÍVEL | FLEXIBLE PRACTICE

Vaga sujeita a disponibilidade / *Subject to availability*

Aula avulsa / <i>Drop in class</i>	18€
Pack 5 aulas* / <i>5 class pack*</i>	80€
Pack 10 aulas* / <i>10 class pack*</i>	145€

*Cada pack é válido apenas para um professor ao longo de 5 meses.

*Each pack is only valid for one teacher over 5 months.



ARAVINDA
YOGA SHALA