

HORÁRIO SEMANAL ONLINE

ONLINE WEEKLY SCHEDULE

WWW.VILLAPRANA.PT

SEGUNDA MONDAY

9.30 | 90mins
Iyengar Yoga
Luísa Geraldes

TERÇA TUESDAY

08.30 | 60mins
Hatha Yoga
Sílvia Duarte

10.00 | 60mins
Yoga Terapêutico
Vanda Lucas

11.30 | 60mins
Pilates Clínico
Ana Clemente

19.30 | 90mins
Iyengar Yoga
Luísa Geraldes

QUARTA WEDNESDAY

09.30 | 90mins
Iyengar Yoga
Luísa Geraldes

11.30 | 60mins
Yin Yoga
Sílvia Duarte

16.30 | 60mins
Hatha Yoga
Katherin Añez

19.00 | 60mins
Mat Pilates
Diogo Elói

QUINTA THURSDAY

8.30 | 60mins
Hatha Yoga
Sílvia Duarte

10.00 | 60mins
Yoga Terapêutico
Vanda Lucas

11.30 | 60mins
Pilates Clínico
Ana Clemente

19.30 | 90mins
Iyengar Yoga
Luísa Geraldes

SEXTA FRIDAY

16.30 | 60mins
Yin Yoga
Sílvia Duarte

19.00 | 60mins
Mat Pilates
Diogo Elói

SÁBADO SATURDAY

10.00 | 60mins
Yoga
Sílvia Duarte

11.30 | 60mins
Yoga Restaurativo
Vanda Lucas

18.00 | 60mins
Yin Yoga
Sílvia Duarte

Fuso horário de Lisboa | Londres (GMT) - Lisbon | London timezone (GMT)

Todas as aulas são interativas, em direto via Zoom
Aulas desde 5,50€ | from 5,50 per class
All classes with interactive Live Streaming via Zoom
with International Certified Teachers

e-mail: info@villaprana.pt

+351 282 484 256 | whatsapp 925 455 725



Pilates Clínico por
Fisioterapeutas



Clinical Pilates by
Physiotherapists



Todas as aulas bilingue
All Classes are bilingual