

# Março de 2026



Yoga online <https://us02web.zoom.us/j/89712859418?pwd=IzCwYUOHISwHNaVOabybFiWTUJjqWn.1>

domingo	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado
1	2	3 Não haverá aula	4	5 Yoga com cadeira Materiais: Cadeira e manta	6	7
8	9	10 Método SIY Materiais: Bloco e faixa	11	12 Yoga com cadeira Materiais: Cadeira e manta	13	14
15	16	17 Yoga Calma Material: almofada/manta e faixa	18	19 Yoga Calma Material: almofada/manta e faixa	20	21
22	23	24 Yoga Ativa Sem material	25	26 Método SIY Materiais: Bloco e faixa	27	28
29	30	31 Yoga Ativa Sem material				