

# Personal Yoga

**Domingo**

**Aula 1 iniciante (50min)**

**Segunda**

**Livre**

**Terça**

**Aula 2 iniciante (56min)**

**Quarta**

**Dor nas costas (21 min)**

**Quinta**

**Aula 3 iniciante (46 min)**

**Sexta**

**Fortalecimento centro do corpo (14:24)**

**Domingo**

**Aliviar tensão nos ombros (18:17 min)**