

CASA PRANA CAMPO DE OURIQUE · SETEMBRO 2026

Horário de práticas
Rua Ferreira Borges 108, Campo de Ourique · 1350-131
+351 213 000 100 · campodeourique@casaprana.demo

Aula experimental gratuita — marca por WhatsApp.

HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
07:30	Vinyasa TODOS Inês Carvalho Sala Sol	Meditação TODOS Rui Amado Sala Sol	Vinyasa TODOS Inês Carvalho Sala Sol	Pilates Mat TODOS Marta Reis Sala Lua	Hatha TODOS Rui Amado Sala Sol	
09:30	Pilates Mat INICIO Marta Reis Sala Lua	Hatha INICIO Rui Amado Sala Sol		Vinyasa TODOS Sara Lopes Sala Sol	Pilates Mat INICIO Marta Reis Sala Lua	Vinyasa TODOS Inês Carvalho Sala Sol
10:00			Pilates Reformer INICIO Bea Ferreira Sala Lua			Pilates Reformer INICIO Bea Ferreira Sala Lua
10:30		Pilates Reformer TODOS Bea Ferreira Sala Lua				
10:45				Pilates Reformer CONT Bea Ferreira Sala Lua		
11:15						Hatha INICIO Rui Amado Sala Sol Pilates Mat TODOS Marta Reis Sala Lua
12:15			Pilates Mat TODOS Marta Reis Sala Lua		Vinyasa TODOS Sara Lopes Sala Sol	
12:30						Meditação TODOS Rui Amado Sala Sol
17:30			Yoga Kids TODOS Sara Lopes Sala Sol · Kids · 6-9 anos			
18:00		Pilates Mat TODOS Marta Reis Sala Lua		Pilates Reformer TODOS Bea Ferreira Sala Lua	Pilates Reformer TODOS Bea Ferreira Sala Lua	
18:30	Pilates Reformer TODOS Bea Ferreira Sala Lua		Hatha TODOS Rui Amado Sala Sol			
19:00						

HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
					Meditação TODOS Sara Lopes Sala Sol	
19:15		Yin TODOS Inês Carvalho Sala Sol		Vinyasa CONT Inês Carvalho Sala Sol		
19:45	Vinyasa CONT Sara Lopes Sala Sol		Yin TODOS Inês Carvalho Sala Sol		Yin TODOS Inês Carvalho Sala Sol	

NÍVEIS

TODOS Todos os níveis — Aberta a toda a gente; a professora dá variações mais fáceis e mais difíceis.

INICIO Iniciação — Para quem começa agora ou volta depois de uma pausa longa.

CONT Continuação — Pressupõe seis meses de prática regular.