

‘Atividades Esportivas

Segunda-feira

09h15 – Alongamento em Cadeira (Auditório)
10h15 – Vôlei Adaptado (Auditório)
11h15 – Pilates em Cadeira (Auditório)
13h15 - Alongamento em Cadeira (Auditório)
14h15 – Ritmos (Auditório)
14h15 – Circuito Pilates (Sala de Ginástica c/ senha)
15h15 – Treinamento Funcional (Auditório)
16h15 – Step Adaptado (Sala de Ginástica c/ senha)

Terça-feira

08h15 - Alongamento em Cadeira (Auditório)
09h15 – Treinamento Funcional (Auditório c/ senha)
11h15 – Basquetinho (Auditório)
13h15 – Pilates de Solo (Auditório)
14h15 – Treinamento Funcional (Auditório)
14h15 – Ritmos (Sala de Ginástica c/ senha)
15h15 – Peteca / Ensaio quadrilha Junina (Aud)
15h15 – Fort/to Muscular (Sala de ginástica c/ senh e)
16h15 – Ginástica Livre (Auditório)

Quarta-feira

09h15 - Alongamento em Cadeira (Auditório)
10h15 – Ritmos (Auditório)
11h15 – Fortalecimento Muscular (Auditório)
14h15 - Alongamento em Cadeira (Auditório)
15h15 – Vôlei Adaptado (Auditório)
16h15 – Pilates de Solo (Auditório)

Quinta-feira

08h15 - Alongamento em Cadeira (Auditório)
09h15 – Treinamento Funcional (Auditório c/ senha)
11h15 – Chute ao Gol (Auditório)
13h15 – Alongamento em Cadeira (Auditório)
14h15 – Dança em Cadeira (Auditório)
15h15 – Bola ao Cesto (Auditório)
16h15- Pilates de Solo (Auditório)

Sexta-feira

08h15 - Alongamento em Cadeira (Auditório)
09h15 – Ritmos
09h15 – Mobilidade (Sala de Ginástica com senha)
10h15 – Ginástica Natural (Sala de Ginástica c/ senha)

10h15 – Pilates de Solo (Auditório)
11h15 – Circuito Esportivo (Auditório)
14h15 – Dança Sênior em Cadeira (Auditório)
14h15 – Ginástica Funcional (Sla
15h15 – Dança Sênior em Pé (Auditório)
16h15 – Alongamento Livre (Auditório)

Nutrição / Psicologia

Quinta-feira

10h15 – Oficinas de Nutrição e Psicologia (Auditório)
*Atividade alternada semanalmente

Psicologia

Terça-feira

10h15 – Grupo “Encontro entre Nós”

Quarta-feira

10h15 e 13h00 “Encontro Entre Nós”

Sexta-feira

10h15 – Grupo “Cuidando do Cuidador”
(Sala de Fisio/T.O (Com Senha)

Terapia Ocupacional

Segunda-feira

08h15 – Oficina do Movimento (Sala com senha)
09h15 – Oficina da Memória (Sala com Senha)
12h00 – Oficina da Memória (sala com Senha)

Terça-feira

10h15 – Oficina de Terapia Ocupacional (Auditório)
12h00 – Oficina da Memória (Sala com Senha)

Quarta-feira

08h15 – Oficina Fortalecimento das Mãos
(Sala com Senha)
09h15 - Oficina da Memória (Sala com Senha)
12h00 – Oficina da Memória (Sala com Senha)

Quinta-feira

09h15 – Oficina da Memória (sala com senha)
10h15 – Oficina da Memória (Sala com Senha)
12h00 – Oficina da Memória (Sala com Senha)

Fisioterapia

Quarta-feira e Sexta-feira

13h15 - Prevenção de Quedas (Auditório)
15h15 – Consciência Corporal (Sala com Senha)
Artesanato

Segunda-feira
08h15 e 10h00 – Pintura em Tecido
13h30 – Arte Criativa / Reciclagem

Terça-feira

08h15 – Feltro
13h30 – Bordado

Quarta-feira

08h15 e 10h00 – Apliquê
13h15 – Bordado

Quinta-feira

08h15, 10h00 e 13h30 – Pintura em Tecido

Oficinas

***Teatro** – 2ª feira as 15h00 e 4ª feira as 10h00
***Pintura em Tela** – Turma fechada
***Lian Gong** – 2ª e 4ª feira as 08h15
***Coral** – 5 feira as 10h00
***Dança do Ventre** – Turma fechada
***Dança Cigana**– Turma fechada
***Dança Circular** – 4ª feira as 10h45 c/ senha
*Programação sujeita a alteração.

