

PROGRAMAÇÃO MENSAL - CENTRO DE CONVIVÊNCIA
CASA DO IDOSO NORTE julho 2025

Segundas-feiras	07	14	21	28
------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

08h15 às 09h00 – Alongamento em cadeira
08h15 às 09h00 – Alongamento Postural
08h15 às 09h00 – Fisioterapia Preventiva
08h15 às 09h00 – Alongamento Aquático
08h15 às 09h15 – Oficina de Inglês módulo III
08h15 às 09h15 – Oficina de Celular
09h15 às 10h00 – Oficina do Movimento
09h15 às 10h00 – Fortalecimento do Joelho
09h15 às 10h45 – SCFV Grupo Viver a Vida
09h15 às 10h00 – Alongamento Aquático
09h15 às 10h00 – Ritmos
09h30 às 10h00 – Plantão de Duvidas Informática
09h40 às 10h40 – Oficina de Inglês módulo II
10h00 às 12h00 – Oficina de Teatro
10h15 às 11h00 – Alongamento Aquático
10h15 às 11h00 – Dança de salão
10h15 às 11h15 – Oficina de Informática
11h15 às 12h00 – Prevenção de queda e equilíbrio
11h30 às 12h00 – Plantão de Duvidas Informática
13h00 às 13h45 – Alongamento em cadeira
13h00 às 13h45 – Alongamento Aquático
13h00 às 15h00 – Oficina de Pintura em Tela
13h15 às 14h15 – Oficina de Informática
14h00 às 14h45 – Fortalecimento Muscular
14h00 às 14h45 – Grupo Diabetes e Pressão arterial
14h00 às 14h45 – Alongamento Aquático
14h00 às 16h00 – Artesanato Oficina de Decoração
14h30 às 15h00 – Plantão de Duvidas Informática
14h50 às 15h50 – Aula de violão para iniciantes
15h00 às 15h45 – Peteca
15h00 às 15h45 – Alongamento Aquático
15h00 às 15h45 – Relaxamento
15h15 às 16h15 – Oficina de Celular
15h00 às 17h00 – Oficina de Pintura em Tela
15h55 às 16h55 – Oficina de Inglês módulo III
16h00 às 16h45 – Grupo de Dança
16h00 às 16h45 – Alongamento Aquático
16h00 às 16h45 – Dança Coreografada
16h20 às 16h50 – Plantão de Dúvidas Informática

Terças- feiras	01	08	15	22	29
-----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

08h15 às 09h45 – Oficina de Violão
 08h15 às 09h00 – Fisioterapia Preventiva
 08h15 às 09h00 – Estimulação Cognitiva
 08h15 às 09h00 – Alongamento em cadeira
 08h15 às 09h00 – Hidroginástica
 08h15 às 09h00 – Anamnese
 08h15 às 09h15 – Oficina de Inglês módulo III
 08h15 às 09h15 – Oficina de Informática
 08h30 às 11h30 – Artesanato Oficina de Feltro
 09h15 às 10h00 – Oficina de Jogos T.O
 09h15 às 10h00 – Fisioterapia Respiratória
 09h15 às 10h00 – Ginástica Calistênica
 09h15 às 10h00 – Anamnese
 09h15 às 10h00 – Hidroginástica
 09h30 às 10h00 – Plantão de Duvidas Informática
 09h40 às 10h40 – Oficina de Inglês módulo II
 10h00 às 12h00 – Oficina de Canto Coral
 10h15 às 11h15 – Oficina de Celular
 10h15 às 11h00 – Peteca
 10h15 às 11h00 – Anamnese
 10h15 às 11h00 – Hidroginástica
 10h15 às 11h00 – Anamnese
 10h15 às 11h00 – Alongamento Postural
 11h15 às 11h45 – Ensaio Quadrilha
 11h15 às 12h00 – Anamnese
 11h15 às 12h00 – Hidroginástica
 11h30 às 12h00 – Plantão de Duvidas Informática
 13h00 às 13h45 – Alongamento Preventivo Esporte e Fisioterapia
 13h00 às 13h45 – Hidroginástica
 13h00 às 13h45 – Anamnese
 13h15 às 14h15 – Oficina de Celular
 13h30 às 16h00 – Artesanato Oficina de Feltro
 14h00 às 14h45 – Aula Country
 14h00 às 14h45 – Treinamento Funcional
 14h00 às 14h45 – Fisioterapia Preventiva
 14h00 às 14h45 – Anamnese
 14h00 às 14h45 – Hidroginástica
 14h30 às 15h00 – Plantão de Duvidas Informática
 15h00 às 15h45 – Alongamento Postural
 15h00 às 15h45 – Ritmos
 15h00 às 15h45 – Anamnese
 15h00 às 15h45 – Hidroginástica
 15h15 às 16h10 – Oficina de Informática
 15h45 às 16h45 – Oficina de Inglês módulo III
 16h00 às 16h45 – Hidroginástica
 16h00 às 16h45 – Grupo de Sapateado
 16h00 às 16h45 – Anamnese
 16h00 às 16h45 – Dança de Salão Coreografada
 16h20 às 16h50 – Plantão de Dúvidas Informática

Quartas- feiras	02	09	16	23	30
-----------------	----	----	----	----	----

08h15 às 09h00 – Alongamento em cadeira
 08h15 às 09h00 – Terapia para as Mãos
 08h15 às 09h00 – Fisioterapia Preventiva
 08h15 às 09h00 – Alongamento Postural
 08h15 às 09h00 – Hidroginástica
 08h15 às 09h00 – Anamnese
 08h15 às 09h15 – Oficina de Inglês Módulo II
 08h15 às 09h15 – Oficina de Celular
 09h15 às 10h00 – Grupo Primeiro a Mente
 09h15 às 10h00 – Oficina da Memória
 09h15 às 10h00 – Ritmos
 09h15 às 10h00 – Capoterapia
 09h15 às 10h00 – Anamnese
 09h15 às 10h00 – Hidroginástica
 09h15 às 10h00 – Anamnese
 09h15 às 10h00 – Fortalecimento do joelho
 09h30 às 10h00 – Plantão de Duvidas Informática
 10h15 às 11h00 – Fortalecimento muscular
 10h15 às 11h00 – Hidroginástica
 10h15 às 11h00 – Anamnese
 10h15 às 11h00 – Alongamento Postural
 10h15 às 11h15 – Oficina de Informática
 11h15 às 11h45 – Relaxamento
 11h15 às 12h00 – Hidroginástica
 11h15 às 12h00 – Anamnese
 11h30 às 12h00 – Plantão de Duvidas Informática
 13h00 às 13h45 – Alongamento em cadeira
 13h00 às 13h45 – Hidroginástica
 13h00 às 13h45 – Anamnese
 13h15 às 14h15 – Oficina de Informática
 13h30 às 16h00 – Artesanato - Oficina de Bordado e Pintura em Tecido
 14h00 às 14h45 – Fortalecimento Muscular
 14h00 às 14h45 – Grupo Refletir
 14h00 às 14h45 – Dança Carimbó
 14h00 às 14h45 – Anamnese
 14h00 às 14h45 – Hidroginástica
 14h00 às 14h45 – Anamnese
 14h30 às 15h00 – Plantão de Duvidas Informática
 14h30 às 15h30 – Oficina Inglês Módulo III
 15h00 às 15h45 – Peteca
 15h00 às 15h45 – Anamnese
 15h00 às 15h45 – Aero Dance
 15h00 às 15h45 – Hidroginástica
 15h00 às 15h45 – Anamnese
 15h00 às 16h00 – Yoga
 15h15 às 16h15 – Oficina de Celular
 15h00 às 16h30 – SCFV Grupo Viver a Vida
 16h00 às 16h45 – Grupo de Dança
 16h00 às 16h45 – Step
 16h00 às 16h45 – Anamnese
 16h00 às 16h45 – Hidroginástica
 16h00 às 17h00 – Yoga
 16h20 às 16h50 – Plantão de Dúvidas Informática

Quintas- feiras	03	10	17	24	31
------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

08h15 às 09h00 – Alongamento em Cadeira
 08h15 às 09h00 – Hidroginástica
 08h15 às 09h00 – Anamnese
 08h15 às 09h00 – Grupo Refletir
 08h15 às 09h00 – Fisioterapia Preventiva
 08h15 às 09h15 – Oficina de Inglês módulo II
 08h15 às 09h15 – Oficina de Informática
 08h30 às 11h30 – Artesanato Oficina de Feltro/Pintura em Tecido
 09h15 às 10h00 – Oficina da Memória
 09h15 às 10h00 – Anamnese
 09h15 às 10h00 – Hidroginástica
 09h15 às 10h00 – Grupo Reeducação Alimentar **(Dia 03 e 17)**
 09h15 às 10h00 – Prevenção Incontinência Urinária
 09h15 às 10h00 – Treinamento Funcional
 09h30 às 10h00 – Plantão de Duvidas Informática
 09h30 às 10h30 – Oficinas Inglês (abertas)
 10h15 às 11h00 – Lian Gong
 10h15 às 11h00 – Alongamento Postural
 10h15 às 11h00 – Anamnese
 10h15 às 11h00 – Hidroginástica
 10h15 às 11h00 – Peteca
 10h15 às 11h15 – Oficina de Celular
 10h45 às 11h45 – Plantão de Duvidas Inglês
 11h15 às 11h45 – relaxamento
 11h15 às 12h00 – Prevenção de queda e equilíbrio
 11h15 às 12h00 – Hidroginástica
 11h15 às 12h00 – Anamnese
 11h30 às 12h00 – Plantão de Duvidas Informática
 13h00 às 13h45 – Alongamento em cadeira
 13h00 às 13h45 – Hidroginástica
 13h00 às 13h45 – Anamnese
 13h00 às 13h45 – Fisioterapia Respiratória
 13h15 às 14h15 – Oficina de Celular
 13h30 às 16h00 – Artesanato – Oficina de Fuxico e Feltro
 14h00 às 14h45 – Dança em Cadeira
 14h00 às 16h00 – Grupo Primeiro a Mente
 14h00 às 14h45 – Mobilidade Articular
 14h00 às 14h45 – Hidroginástica
 14h00 às 14h45 – Anamnese
 14h30 às 15h00 – Plantão de Duvidas Informática
 14h30 às 16h00 – SCFV Grupo Viver a Vida
 14h30 às 15h30 – Oficina de Inglês módulo III
 15h15 às 16h15 – Oficina de Informática
 15h00 às 15h45 – Ginástica Calistênica
 15h00 às 15h45 – Fisioterapia Preventiva
 15h00 às 15h45 – Ginástica Solo
 15h00 às 15h45 – Anamnese
 15h00 às 15h45 – Hidroginástica
 16h00 às 16h45 – Hidroginástica
 16h00 às 16h45 – Anamnese
 16h00 às 16h45 – Ensaio Quadrilha
 16h00 às 16h45 – Dança de Salão Coreografada
 16h20 às 16h50 – Plantão de Dúvidas Informática

Sextas- feiras	04	11	18	25
-----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

08h15 às 09h00 – Alongamento Preventivo Esporte e Fisioterapia
 08h15 às 09h00 – Fisioterapia Preventiva
 08h15 às 09h00 – Hidroginástica
 08h15 às 09h00 – Atividade Multidisciplinar Inglês e T.O
 08h15 às 09h15 – Plantão De Dúvidas Informática
 09h15 às 10h00 – Estimulação Cognitiva
 09h15 às 10h00 – Primeiros passos para uma alimentação saudável **(Dia 25)**
 09h15 às 10h00 – Fortalecimento do joelho
 09h15 às 10h00 – Alongamento Postural
 09h15 às 10h00 – Passinhos Flashback
 09h15 às 10h00 – Hidroginástica
 09h30 às 10h30 – Atividade Multidisciplinar Inglês e Informática
 10h15 às 11h00 – Fortalecimento Muscular
 10h15 às 11h00 – Hidroginástica
 10h15 às 11h00 – Dança Cigana
 10h45 às 11h45 – Plantão de Duvidas Informática
 10h15 às 11h45 – Plantão De Dúvidas Inglês
 11h15 às 12h00 – Dança do Ventre
 11h15 às 11h45 – Relaxamento
 11h15 às 12h00 – Hidroginástica
 13h00 às 13h45 – Alongamento em cadeira
 13h00 às 13h45 – Hidroginástica
 13h00 às 15h00 – Oficina de Pintura em Tela
 14h00 às 14h45 – Treinamento Funcional
 14h00 às 14h45 – Fortalecimento Muscular
 14h00 às 14h45 – Hidroginástica
 14h00 às 15h00 – Oficina de Jogos Informática
 14h30 às 15h30 – Oficina de Inglês módulo I
 15h00 às 15h45 – Peteca
 15h00 às 16h00 – Yoga
 15h00 às 15h45 – Hidroginástica
 15h00 às 17h00 – Oficina de Pintura em Tela
 15h15 às 16h15 – Plantão de Dúvidas Informática
 15h45 às 16h45 – Plantão De Dúvidas Inglês
 16h00 às 16h45 – Grupo de Dança
 16h00 às 16h45 – Step
 16h00 às 16h45 – Hidroginástica
 16h00 às 17h00 – Yoga
