

» » Atividades Esportivas

» Segundas-feiras

08h05 - Alongamento Livre
08h05 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
08h05 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
09h00 - Ritmos
09h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
09h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
10h00 - Treinamento de Basquetinho
10h00 - * Ginástica de Solo (**12 senhas**)
11h00 - * Mobilidade Articular (**15 senhas**)
13h15 - Alongamento na Cadeira
13h15 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
14h00 - Ritmos
14h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
15h00 - Treinamento de Caminhada
15h00 - Mostra de Dança (**Turma Fechada**)
16h00 - * Mobilidade Articular (**15 senhas**)

» Terças-feiras

08h05 - Alongamento na Cadeira
08h05 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
08h05 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
09h00 - Ginástica Aeróbica
09h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
09h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
10h00 - * Ginástica/Step (**12 senhas**)
10h00 - Treinamento de Vôlei
11h00 - * Mobilidade Articular (**12 senhas**)
13h15 - Alongamento na Cadeira
13h15 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
14h00 - Ginástica Aeróbica
14h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
15h00 - Jogos Adaptados
15h00 - * Ginástica de Solo (**12 senhas**)
16h00 - * Ginástica Localizada (**12 Senhas**)

» Quartas-feiras

08h05 - Alongamento na Cadeira
08h00 - * Treinamento Funcional (**20 senhas**)
09h00 - Ritmos
09h00 - * Treinamento Funcional (**12 senhas**)
10h00 - Treinamento de Peteca
10h15 - * Dança Livre (* **20 senhas**)
11h00 - * Mobilidade Articular (***12 senhas**)
13h15 - Alongamento na Cadeira
13h15 - * Treinamento Funcional (**12 senhas**)

14h00 - Ritmos
14h00 às 16h00 - Dança de Salão (**20 senhas**)
15h00 - Mostra de Dança (**Turma Fechada**)
16h05 - * Ginástica de Solo (**12 senhas**)

» Quintas-feiras

08h05 - Alongamento na Cadeira
08h05 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
08h05 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
09h00 - Ginástica Aeróbica
09h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
09h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
10h00 - * Ginástica de Solo (**12 senhas**)
10h00 - Treinamento de Vôlei
11h00 - * Mobilidade Articular (**15 senhas**)
13h15 - Alongamento na Cadeira
13h15 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
14h00 - Ritmos
14h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
15h00 - Jogos Adaptados
15h00 - * Ginástica/Step (**12 senhas**)
16h00 - * Ginástica Localizada (**12 senhas**)

» Sextas-feiras

08h05 - Alongamento na Cadeira
08h05 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
08h05 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
09h00 - Ritmos
09h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
09h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
10h00 - Treinamento de Peteca
10h00 - Dança Livre (* **20 senhas**)
11h00 - * Mobilidade Articular (**12 senhas**)
13h15 - Alongamento na Cadeira
13h15 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
14h00 - Ginástica Aeróbica
14h00 - * Fortalecimento Muscular (**15 senhas**)
15h00 - Ginástica de Solo
15h00 - Mostra de Dança (**Turma Fechada**)
16h00 - Mobilidade Articular (**12 Senhas**)

» » Terapia Ocupacional

» Segunda-feira

08h15 - Oficina da Memória (**15 senhas**)
13h00 - Oficina da Memória (**15 senhas**)

» Terça-feira

08h15 - Oficina da Memória (**15 senhas**)

» Quarta-feira

08h15 - Oficina da Memória (**15 senhas**)
09h15 - Oficina das Mãos nas AVDs (**12 senhas**)
10h15 - Oficina da Memória (**15 senhas**)
13h00 - Oficina da Memória (**15 senhas**)

» Quinta-feira

08h15 - Oficina da Memória (**15 senhas**)
09h15 - Oficina da Memória (**15 senhas**)
13h00 - Oficina da Memória (**15 senhas**)

» Sexta-feira

08h15 - Oficina da Memória (**15 senhas**)
09h15 - Oficina das Mãos nas AVDs (**12 senhas**)
10h15 - Oficina da Memória (**15 senhas**)

» » Fisioterapia

» Segunda-feira

11h00 - Alongamento Postural (**15 senhas**)
14h00 - Fisioterapia Preventiva (**15 senhas**)
15h00 - Fortalecimento Pélvico (**15 senhas**)
15h50 - Equilíbrio Funcional (**10 senhas**)

» Terça-feira

11h00 - Fisioterapia Respiratória (**15 senhas**)
13h00 - Coluna Sem Dor (**15 senhas**)
14h00 - Prevenção de Quedas (**12 senhas**)
15h00 - Fortalecimento Global (**10 senhas**)
15h50 - Mobilidade Articular (**15 senhas**)

» Quarta-feira

11h00 - Alongamento Postural (**15 senhas**)
14h00 - Fisioterapia Preventiva (**15 senhas**)
15h00 - Fortalecimento Pélvico (**15 senhas**)
15h50 - Equilíbrio Funcional (**10 senhas**)

» Quinta-feira

11h00 - Fisioterapia Respiratória (**15 senhas**)
13h00 - Coluna Sem Dor (**15 senhas**)
14h00 - Prevenção de Quedas (**12 senhas**)
15h00 - Fortalecimento Global (**10 senhas**)
15h50 - Mobilidade Articular (**15 senhas**)

» Sexta-feira

11h00 - Alongamento Postural (**15 senhas**)
13h00 - Coluna sem Dor (**15 senhas**)
14h00 - Fisioterapia Preventiva (**15 senhas**)
15h00 - Fortalecimento Pélvico (**15 senhas**)

» * **Artes**

Segunda-feira: 09h00 - Decoração

Terça-feira: 09h00 - Feltro

Quarta-feira: 09h00 - Chá com Fuxico

Quinta-feira: 09h00 - Pano de Prato Customizado

» * **Atividades Aquáticas**

Segundas-feiras às Sextas-feiras

» * **Oficinas**

***Segunda a Sexta-feira:** Informática

***Segunda a Sexta-feira:** Inglês

***Segunda e Terça-feira:** Pintura em Tela

***Segunda-feira:** 14h30 - Coral

***Quarta-feira:** 08h00 - Dança Cigana

***Quarta-feira:** 09h00 - Dança do Ventre

***Quinta-feira:** 13h00 - Violão

***Quinta-feira:** 15h00 - Teatro

***Sexta-feira:** 09h00 - Convivência Literária

***Sexta-feira:** 14h00 - Costura Criativa

» * **Grupos de Convivência**

Segunda-feira: 14h00 - Reeducação Alimentar

Terça-feira: 14h30 - Fortalecimento de Vínculos

Terça-feira: 13h30 - Diabetes

Quarta-feira: 14h00 - Patologias

Quarta-feira: 14h30 - Fortalecimento de Vínculos

Quinta-feira: 10h00 - Diabetes

Quinta-feira: 13h30 - Reeducação Alimentar

**Documentos necessários para
Cadastro na Casa do Idoso:**

- ✓ RG e CPF; Comprovante de endereço;
- ✓ Carteirinha de Vacina (Covid-19);
- ✓ 2 Fotos 3x4 (**RECENTE**);
- ✓ Atestado Médico liberando para prática de atividades Físicas;

*Casa do
idoso
Sul*

Casa do Idoso Sul

Avenida Andrômeda, 2601, Bosque dos Eucaliptos.
Tel.: 3916-4555 / 3916-4378 / 3916-4564 / 3916-4252