

CEU ELDORADO / USF SOLO SAGRADO (DISTRITO 1)

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade
7:30	Prevenção de Quedas Profª Elaine							7:30	Treinamento de Multitarefa Profª Elaine
9:00	Fortalecimento muscular com peso corporal Profª Elaine							9:00	Fortalecimento muscular com peso corporal
13:30	Dança kids (crianças e adolescentes a partir de 08 anos) Profº Fabiano								
15:00	Dança Comigo Profº Fabiano	15:00	Grupo reabilitação (CRI) Profª Elaine			15:00	Grupo de fortalecimento muscular (USF Solo Sagrado) Profª Elaine		
		18:00	Corpo em ação (USF Solo Sagrado) Profª Elaine			18:00	Corpo Ativo (USF Solo Sagrado) Profª Elaine		

ACADEMIA DA SAÚDE ALPINO (DISTRITO 2)

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade
		7:00	Caminhada Profª Elaine						
8:00	Dança Mix Prof. Fabiano	8:00	Dança funcional Prof. Fabiano	8:00	Dança Hit Prof. Fabiano	8:00	Dança e Motricidade Prof. Fabiano	8:30	Dança de salão Prof. Fabiano
		8:30	Ginástica livre Profª Elaine			8:30	Soltando a idade Profª Elaine		
13:50	Corpo em movimento Profª Elaine			14:00	Dança Integrada (Portadores de deficiência) Prof. Fabiano			13:50	Ginástica adaptada Profª Elaine
								14:00	Dança Inclusiva Prof. Fabiano
15:00	Esportes de quadra (Crianças de 10 à 15 anos) Profª Elaine			15:00	Sons e Sentidos Prof. Pedro	15:00	Ritmo de Vida Prof. Pedro	15:00	Brincando na quadra Profª Elaine
								15:00	Musicalmente falando Prof. Pedro

SALES (DISTRITO 3)

PRAÇA UNIDADE DE SAÚDE E PAROQUIA SÃO BENTO

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade
						7:30	Flexibilizando (Paróquia São Bento) Prof.º Guilherme		
		13:30	Mobilidade Física (Praça UBS Salles) Prof. Guilherme						

NOSSO TETO (DISTRITO 3)

PRAÇA AO LADO DA UNIDADE DE SAÚDE NOSSO TETO

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade
				07:00	Corpo em movimento Profª Elaine				
				08:00	Caminhada Orientada Profª Elaine				

ACADEMIA DA SAÚDE – GAVIOLI (DISTRITO 4)

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade
7:00	Circuito Prof. Guilherme	7:00	Ginástica Laboral Prof. Guilherme	7:00	Tonificação Prof. Guilherme	7:00	Hit Dance Prof. Ralfman	7:00	Resistência Muscular Prof. Guilherme
8:00	Cardio Dance Prof. Ralfman	8:00	Dança Mix Prof. Ralfman					8:00	Dança Fitness Prof. Ralfman
8:00	Ritmo de Vida Prof. Pedro	8:00	Harmonização Social Prof. Pedro	8:30	Alongamento (Igreja Santo Antônio) Prof. Guilherme				
10:00	Cardio com Dança Extremo Prof. Guilherme e Ralfman	10:00	Treino Tabata Prof. Guilherme	10:00	Treinamento Funcional Prof. Guilherme	10:00	HIIT Prof. Guilherme	10:00	Relaxamento Corporal Prof. Guilherme
		10:30	Divas Dance Prof. Ralfman			10:30	FIT Dance Prof. Ralfman	10:30	Baleterapia Prof. Guilherme e Ralfman
						14:00	Ludoterapia Prof. Ralfman e Guilherme	14:30	Atividade física (Igreja Santo Antônio) Prof. Guilherme
15:00	Oficina de instrumentos Prof. Pedro	15:00	Musicalmente falando Prof. Pedro					15:00	Dança Circular (Igreja Santo Antônio) Prof. Ralfman

CENTRO DIA DA PESSOA IDOSA (DISTRITO 4)

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade
				12:00 – 16:00	Atividade física				

NOVA CATANDUVA (DISTRITO 5)

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade
14:00	Circuito do corpo Prof. Guilherme	14:00	Dança de salão Prof. Ralfman	14:00	Grupo Boa forma Prof. Guilherme				
15:00	Dança criativa Prof. Ralfman	15:00	Vem dançar Prof. Ralfman	15:00	“Na Batida” Profº Ralfman				

CAPS AD

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade
				8:30	Dança-terapia Prof. Ralf				
								9:00	Sons e Sentidos Prof. Pedro

CAPS II

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade	Horário	Atividade
				7:00	Sons e Sentidos - infantil Prof. Pedro				
				9:00	Musicalização infantil Prof. Pedro	9:00	Sons e Sentidos (adultos) Prof. Pedro		
				10:00	Harmonização Social (adultos) Prof. Pedro	10:00	Oficina de instrumentos musicais para crianças Prof. Pedro		
		13:30	Viagem no tempo Prof. Fabiano			13:30	Dança-terapia Prof. Fabiano		