

Horários Atividades Educação Física e PIC's

| Segunda-feira | | | | |
|---------------|-------------|---|------------------------|--------------------------|
| Turno | Horário | Atividade | Local | Profissional Responsável |
| Manhã | 7:00-7:30 | Reforço Muscular | Moinho Rasche | Fernando |
| | 7:30-8:30 | Ginástica | Moinho Rasche | Fernando |
| | 7:45-10:00 | Caminhada e Atividades de Equilíbrio e Raciocínio | Vale Verde | Fabiane |
| | 9:00-10:00 | Ginástica | Vila Olinda | Carmen |
| | 13:30-14:30 | Ginástica | São José do Caí | Carmen |
| | 14:30-15:30 | Yoga | CAPS | Rosi |
| | 15:00-16:00 | Ginástica | Temerária | Carmen |
| Noite | 18:00-19:00 | Ginástica | Linha Imperial | Carmen |
| | 18:30-19:30 | Yoga | Escola Otto | Rosi |
| | 19:30-20:30 | Ginástica | Pinhal Alto | Carmen |
| | 19:30-20:30 | Yoga | Vale Verde | Rosi |
| Terça-feira | | | | |
| Turno | Horário | Atividade | Local | |
| Manhã | 7:00-7:30 | Reforço Muscular | Academia Centro | Fernando |
| | 7:30-8:30 | Ginástica | Academia Centro | Fernando |
| | 9:00-11:30 | Oficina | CAPS | Carmen |
| Tarde | 14:30-15:30 | Câmbio | Ginásio Frederico | Carmen e Fernando |
| | 16:00-17:00 | Ginástica 3ª idade (Tempo Presente) | Parque Imigrante | Carmen e Fernando |
| Noite | 17:00-17:30 | Reforço Muscular | Academia Centro | Fernando |
| | 17:30-19:00 | Ginástica/Dança | Academia Centro | Carmen |
| | 19:00-20:00 | Yoga | Academia Centro | Rosi |
| | 19:15-20:15 | Ginástica | ASESPIÁ | Carmen |
| Quarta-feira | | | | |
| Turno | Horário | Atividade | Local | |
| Manhã | 7:00-7:30 | Reforço Muscular | Moinho Rasche | Fernando |
| | 7:30-8:30 | Ginástica | Moinho Rasche | Fernando |
| | 8:00-10:00 | Caminhada e Atividades de Equilíbrio e Raciocínio | Pousada da Neve | Fabiane |
| | 09:00-11:30 | Grupo AVDs/ Fibromialgia | Academia Vila Germânia | Carmen e Fernando |
| Tarde | 13:30-14:30 | Grupo AVDs | Pinhal Alto | Carmen |
| | 13:30-14:30 | Grupo de Corrida e Caminhada | São José do Caí | Fernando |
| | 14:30-15:30 | Yoga | Vila Olinda | Rosi |
| Noite | 17:00-18:00 | Vôlei | Vale Verde | Fabiane |
| | 18:00-19:00 | Futsal | Vale Verde | Fabiane |
| | 18:00-19:00 | Ginástica | Vale Verde | Fabiane |
| | 18:30-19:30 | Yoga | Moinho Rasche | Rosi |
| | 18:30-19:30 | Yoga | Escola Otto | Rosi |
| | 17:15-19:15 | Ginástica | Academia Vila Germânia | Carmen |
| | 19:30-20:30 | Ginástica | Linha Olinda | Carmen |
| 19:30-20:30 | Yoga | Academia Centro | Rosi | |

| Quinta-feira | | | | |
|--------------|-------------|---------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Turno | Horário | Atividade | Local | |
| Manhã | 7:00-7:30 | Reforço Muscular | Academia Centro | Fernando |
| | 7:30-11:30 | Atividade | Linha Brasil | Carmen |
| | 13:30-14:30 | Ginástica | Tirol | Carmen |
| | 14:30-15:30 | Ginástica | Academia Centro | Fernando |
| | 15:30-16:30 | Grupo AVDs | Academia Centro | Carmen e Fernando |
| Noite | 17:00-17:30 | Reforço Muscular | Academia Centro | Fernando |
| | 17:30-18:30 | Ginástica | Academia Centro | Fernando |
| | 18:00-19:00 | Ginástica | Linha Imperial | Carmen |
| | 18:30-19:30 | Yoga | Escola Bom Pastor | Rosi |
| | 20:00-21:00 | Yoga | Linha Araripe | Rosi |
| Sexta-feira | | | | |
| Turno | Horário | Atividade | Local | |
| Manhã | 8:00-10:30 | Linha de Cuidado com o Servidor | 1 vez por mês em cada UBS | Carmen |
| | 8:00-11:30 | ATO | Academia Centro | Fernando |
| Tarde | 16:00-17:00 | Vôlei | Escola OTTO | Fabiane |
| Noite | 17:00-18:00 | Futsal | Escola OTTO | Fabiane |
| | 18:00-19:00 | Ginástica | Alpina | Fabiane |