

Horários Atividades Educação Física e PIC's (Maio)

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
	9:30 – 10:00	Reforço Muscular	Linha Imperial	Fernando
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	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	Câmbio	Escola OTTO	Fabiane
Noite	17:00-18:00	Futsal	Escola OTTO	Fabiane
	18:00-19:00	Ginástica	Alpina	Fabiane