



DIA DO DESAFIO 2014

“Você se mexe e o mundo mexe junto”

28 de Maio (Quarta-feira) - Programação Gratuita!

Horários	Programação de Atividades	Local / Onde Praticar	Bairro
8h	Aulão de Dança e Ginásticas	Praça Almirante Tamandaré	Centro
9h	- Ato de abertura Oficial do Dia do Desafio - Apresentação “Balanço das Ondas - Street Dance Tempos Modernos”	Praça Almirante Tamandaré	Centro
9h30	Aulão de Zumba com Academia Sesc	Praça Almirante Tamandaré	Centro
9h45	Aulão de Dança de Rua com Grupo Oficina		
9h45	Aulão de Dança Flamenca com Escola Orfeu		
10h	Street Dance com a Banda Cemme	Praça Almirante Tamandaré	Centro
10h30	Ginástica Cerebral com Grupo Supera	Praça Almirante Tamandaré	Centro
11h	Brincadeiras e recreações infantis	Praça Almirante Tamandaré	Centro
12h	Movimento musical com cantor Adir	Praça Almirante Tamandaré	Centro
13h	Biodança	Praça Almirante Tamandaré	Centro
14h	Aulão de Alongamento com Academia ClassFit	Praça Almirante Tamandaré	Centro
14h30	Projeto Oficina com Coral Milênio	Praça Almirante Tamandaré	Centro
14h45	Aulão de Dança Gaúcha – CTG	Praça Almirante Tamandaré	Centro
15h30	Aulão de Dança Jazz com Grupo Recriarte	Praça Almirante Tamandaré	Centro
16h	Aulão de Dança Mix com Banda Cemme	Praça Almirante Tamandaré	Centro
16h30	Aulão de Ginástica com Academia Sesc	Praça Almirante Tamandaré	Centro
17h	Ginástica Cerebral com Grupo Supera	Praça Almirante Tamandaré	Centro
17h30	Aulão de Zumba com Academia Sesc	Praça Almirante Tamandaré	Centro

Programações em outros locais:

Horários	Programação de Atividades	Local / Onde Praticar	Bairro
7h às 21h	Treinamento Funcional na Academia Sesc	Sesc - Avenida Central	Centro
7h30 às 8h30	Ginástica Localizada	Praia - Frente à Rua 1.501	Centro
7h30 às 8h30	Ginástica Localizada	Praia - Frente à Rua 1.700	Centro
7h às 10h	Aulão de Vôlei Adaptado	Ginásio Irineu Bornhausen	Dos Estados
8h às 9h	Atividades Físicas / Ginásticas	Centro de Artes Marciais	Dos Estados
8h às 9h	Atividades Físicas / Ginásticas	Centro Comunitário	Barra
8h às 8h50	Aulão de Zumba com Academia Sesc	Sesc - Avenida Central	Centro
9h30 às 10h20	Aulão de Dança Baby Class 6 a 8 anos	Sesc - Avenida Central	Centro
9h30 às 10h30	Atividades Físicas / Ginásticas	Ginásio Hamilton Linhares	Barra
13h30 às 17h	Brincadeiras e recreações infantis	Sesc - Avenida Central	Centro
14h às 15h30	Ginástica Cerebral com Grupo Supera	Sesc - Avenida Central	Centro
15h às 16h	Aula de Fortalecimento Muscular	Ginásio Sérgio Lorenzatto	Das Nações
16h às 17h	Atividades Físicas / Ginásticas	Associação dos Aposentados	Das Nações
16h às 17h	Aulões de Dança de Salão	Sesc - Avenida Central	Centro
16h às 17h	Aulão de Dança Gaúcha - CTG	Sesc - Avenida Central	Centro
16h às 17h30	Vivências em Artes Marciais	Sesc - Avenida Central	Centro
17h às 17h50	Ginástica Master	Sesc - Avenida Central	Centro
17h às 18h	Ginástica Cerebral com Grupo Supera	Sesc - Avenida Central	Centro
17h às 18h	Dança de Salão 3ª Idade	Sesc - Avenida Central	Centro
18h às 18h50	Aulão de JUMP	Sesc - Avenida Central	Centro
19h10 às 21h	Dança de Salão	Sesc - Avenida Central	Centro
20h10 às 21h	Aulão de STEP	Sesc - Avenida Central	Centro