



CENTRO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
CASA DA FAMÍLIA
CASA DA MULHER E DO VOLUNTÁRIO
RUA 3100, Nº 876 - CENTRO (47) 3267-7170
WhatsApp: (47) 99982-1919

CRONOGRAMA DE OFICINAS

| HORÁRIOS | OFICINAS | ENSALAMENTO |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| | SEGUNDA-FEIRA | |
| 07:00 às 08:00 | Alongamento/Aeróbico Neka | BEM ESTAR |
| 07:00 às 22:00 | Pilates no Aparelho Thais | ESPAÇO PILATES |
| 08:00 às 09:00 | Aula de Inglês Iniciante Lucas | SALA DE AULA |
| 08:00 às 09:00 | Violão Iniciante Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 08:00 às 10:00 | Grupo de Apoio (Abraço à Vida) Maysa tema: Perdas e Lutos | SALA MEET |
| 08:00 às 12:00 | Construindo o futuro Simone | ESPAÇO ARTE |
| 07:00 às 00:00 | Cassino Pedagógico | HALL DE ENTRADA |
| 08:00 às 09:00 | Fortalecimento Muscular Neka | BEM ESTAR |
| 08:00 às 12:00 | Reiki com Cromoterapia (Agendamento) Sandra | ESPAÇO ZEN |
| 09:00 às 11:00 | Acupuntura Thais | ESPAÇO PSICANÁLISE |
| 09:00 às 10:00 | Violão Intermediário Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 09:00 às 10:00 | Pilates Solo Thais | BEM ESTAR |
| 09:00 às 10:00 | Italiano Intermediário Ana Beatriz | SALA DE AULA |
| 09:00 às 11:00 | Grupo de Apoio Abraço Global (Papo de Mãe) Solange, Joseane | ESPAÇO LUDOTECA |
| 10:00 às 11:00 | Circuito/Funcional Neka | BEM ESTAR |
| 10:00 às 12:00 | Aula de Francês Adulto Wilnise | SALA DE AULA |
| 10:00 às 11:00 | Aula de Violão Kids Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 11:00 às 12:00 | Aula de Violão Iniciante Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 11:00 às 12:00 | Gap (Glúteos, pernas e abdômen) Neka | BEM ESTAR |
| 12:00 às 13:00 | Aula de Violão Intermediário Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 13:00 às 14:00 | Alongamento/Relaxamento Alba | ESPAÇO MEET |
| 14:00 às 17:00 | Bingo Maria Docarmo 01/08 | BEM ESTAR |
| 14:00 às 17:00 | Fisioterapia (Artrite, Artrose, dores) | ESPAÇO ZEN |

| | | |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|
| | Kamila 25/07 | |
| 14:00 às 17:00 | Aula de Trico Anna Paula | ESPAÇO ABERTO |
| 14:00 às 17:00 | Manicure (Agendamento) Marcela | ESPAÇO ABERTO |
| 14:00 às 15:00 | Aula de Violão intermediário/Avançado Thiago | ESPAÇO ARTE |
| 14:00 às 15:00 | Aula de Inglês Kids Ana Julia | SALA DE AULA |
| 15:00 às 16:00 | Aula de Violão Kids Thiago | ESPAÇO ABERTO |
| 15:00 às 16:00 | Aula de Espanhol Iniciante Amanda | SALA DE AULA |
| 15:00 às 16:00 | Aula de Yoga Pilar | ESPAÇO MEET |
| 15:00 às 18:00 | Pintura em Tela (Óleo sobre tela) Lomont | ESPAÇO ARTE |
| 16:00 às 17:00 | Aula de Espanhol Kids (a partir de 06 anos) Amanda | SALA DE AULA |
| 16:00 às 17:00 | Aula de Violão Iniciante Thiago | ESPAÇO ABERTO |
| 16:00 às 18:00 | Assessoria Jurídica (Agendamento) Suzana | ESPAÇO PSICANÁLISE |
| 16:00 às 17:00 | Jogo de Ping-Pong Paulinho | ESPAÇO ABERTO |
| 17:00 às 18:00 | Aula de Violão Intermediário Thiago | SALA DE AULA |
| 17:00 às 18:00 | Aeroboxe Alba | BEM ESTAR |
| 17:00 às 18:00 | Aula de Trico Anna Paula | ESPAÇO ABERTO |
| 18:00 às 19:00 | Canto/Coral Adulto Thiago | SALA DE AULA |
| 18:00 às 19:00 | GAP/Cross (Glúteo, Abdomen e Pernas) Alba | BEM ESTAR |
| 19:00 às 22:00 | Constelação Familiar em grupo Debora | ESPAÇO ARTE |
| 19:00 às 20:00 | Grupo de apoio (Famílias fortes) Raquel (Pais) | ESPAÇO MEET |
| 19:00 às 20:00 | Grupo de apoio (Famílias fortes) Raquel (Filhos) | SALA DE AULA |
| 19:00 às 20:00 | Terapia de Reiki (Agendamento) Graciela | ESPAÇO ZEN |
| 19:00 às 20:00 | Aeroboxe Alba | BEM ESTAR |
| 20:00 às 21:00 | Dança de Salão (Salsa, Bolero, Forró) Luciana | BEM ESTAR |
| 20:00 às 21:00 | Grupo de apoio (Famílias fortes) Raquel (Pais e Filhos) | ESPAÇO MEET |
| 20:00 às 21:00 | Reunião Rotary Suely | SALA DE AULA |
| 21:00 às 23:00 | Aula de Capoeira Francis | BEM ESTAR |
| TERÇA-FEIRA | | |
| 07:00 às 08:00 | Funcional/Circuito Neka | BEM ESTAR |
| 07:00 às 22:00 | Pilates no Aparelho (Agendamento) Thais | ESPAÇO PILATES |

| | | |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 07:00 às 00:00 | Cassino Pedagógico | HALL DE ENTRADA |
| 08:00 às 09:00 | Alongamento Neka | BEM ESTAR |
| 08:00 às 09:00 | Aula de Inglês Iniciante Lucas | SALA DE AULA |
| 08:00 às 10:00 | Aula de mi Valeria | ESPAÇO ARTE |
| 08:00 às 11:00 | Manicure (Agendamento) Eliane | ESPAÇO ABERTO |
| 09:00 às 10:00 | Terapia de Radiestesia (Agendamento) Glauci | ESPAÇO ZEN |
| 09:00 às 10:00 | Inglês Infantil Kids Lucas | SALA DE AULA |
| 09:00 às 11:00 | Aula de Artesanato (Tricô, crochê) Janete | ESPAÇO ABERTO |
| 09:00 às 10:00 | Aula Momento Relaxamento Neka | ESPAÇO MEET |
| 09:00 às 11:00 | Pense Leve Christina, Zili, Simone | PASSEIO |
| 09:00 às 10:00 | Pilates Solo Thais | BEM ESTAR |
| 10:00 às 12:00 | Massagem relaxante (Agendamento) Juliana | ESPAÇO ZEN |
| 10:00 às 12:00 | Artesanato em Mosaico e em Conchas Edson | ESPAÇO ARTE |
| 10:00 às 11:00 | Aula de Judô Kids (5 a 12 anos) Borba | BEM ESTAR |
| 11:00 às 12:00 | Aula de Judô (a partir de 15 anos) Borba | BEM ESTAR |
| 10:00 às 12:00 | Constelação Familiar (Grupo) Dirla | SALA DE AULA |
| 13:00 às 14:00 | Baby Class Kids (4 a 6 anos) Iara | ESPAÇO ARTE |
| 13:00 às 16:00 | Massagem Relaxante (Agendamento) Ana Carla | ESPAÇO ZEN |
| 13:00 às 18:00 | Hipnoterapia Clínica (Agendamento) Andrea | ESPAÇO PSICANÁLISE |
| 13:00 às 14:00 | Alongamento/Relaxamento Alba | BEM ESTAR |
| 13:00 às 15:00 | Italiano Iniciante Marcolla | SALA DE AULA |
| 13:00 às 18:00 | Treinamento (Tema: Educar, Amar e dar limites) A Cada 15 dias Mosara | ESPAÇO MEET |
| 14:00 às 15:00 | Jogo de Ping-Pong Luciane | ESPAÇO ABERTO |
| 14:00 às 17:00 | Aula de Croche Anna Paula | ESPAÇO ARTE |
| 14:00 às 16:00 | Arte Criativa (desenhos em tela, caderno, cartolina) Isabel | ESPAÇO ARTE |
| 14:00 às 15:00 | Aula de Violão Iniciante Thiago | ESPAÇO ABERTO |
| 14:00 às 15:00 | Ginástica Rítmica Kids (8 a 12 anos) Iara | BEM ESTAR |
| 15:00 às 16:00 | Recrearte aprenda a fazer (massinha de modelar, slime, miçangas) Karen (tia Pipoca) | ESPAÇO ABERTO |

| | | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 15:00 às 16:00 | Reunião Apoio | SALA DE AULA |
| 15:00 às 16:00 | Aula de Xadrez Humberto | HALL DE ENTRADA |
| 15:00 às 16:00 | Aula de Violão Kids Thiago | ESPAÇO ABERTO |
| 15:00 às 16:00 | Retro Dance Deivisson | BEM ESTAR |
| 16:00 às 17:00 | Violão Intermediário Thiago | ESPAÇO ABERTO |
| 16:00 às 17:00 | Aula de Judô Kids (5 a 12 anos) Borba | BEM ESTAR |
| 16:00 às 18:00 | Curso de Oratória Nível 1 Juce | SALA DE AULA |
| 16:30 às 18:00 | Terapia de Reiki (Agendamento) Lauro | ESPAÇO ZEN |
| 16:00 às 18:00 | Tricologia Capilar (O que o cabelo revela sobre a sua saúde) Sônia | ESPAÇO ARTE |
| 17:00 às 18:00 | Violão Iniciante Thiago | ESPAÇO ABERTO |
| 17:00 às 18:00 | Defesa Pessoal Felipe | BEM ESTAR |
| 18:00 às 20:00 | Grupo de Apoio (Jovens 12 a 14 anos) Ana Júlia tema: Redes sociais e seus efeitos na autoestima | SALA DE AULA |
| 18:00 às 20:00 | Grupo de Apoio Psicológico (Abraço à vida) Nubia | ESPAÇO MEET |
| 18:00 às 19:00 | Aula de Canto/Coral Thiago | ESPAÇO ARTE |
| 18:00 às 19:00 | Fit dance Paty | BEM ESTAR |
| 19:00 às 20:00 | Aula de Ritmos Patricia | BEM ESTAR |
| 19:00 às 22:00 | Clube de Mães (Pintura em tela) Lomont | ESPAÇO ARTE |
| 20:00 às 22:00 | Palestra Proteção dos Direitos dos Autistas Raquel | SALA DE AULA |
| 20:00 às 21:00 | Crossfit Alba | BEM ESTAR |
| 20:00 às 22:00 | Grupo de Apoio Psicológico (Abraço à Vida) Antonio | ESPAÇO MEET |
| 21:00 às 22:00 | Aula de Alongamento Alba | BEM ESTAR |
| 22:00 às 23:00 | Aula de Aeroboxe Alba | BEM ESTAR |
| QUARTA-FEIRA | | |
| 07:00 às 08:00 | Alongamento/Aeróbico Neka | BEM ESTAR |
| 07:00 às 22:00 | Pilates no Aparelho (Agendamento) Thais | ESPAÇO PILATES |
| 07:00 às 00:00 | Cassino Pedagógico | HALL DE ENTRADA |
| 08:00 às 12:00 | Construindo o Futuro Simone | ESPAÇO ARTE |
| 08:00 às 09:00 | Aula de Inglês Iniciante Lucas | SALA DE AULA |
| 08:00 às 09:00 | Fortalecimento Muscular Neka | BEM ESTAR |

| | | |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 08:00 às 12:00 | Fisioterapia (Artrose, tendinite, dores etc) Julio cesar | ESPAÇO ZEN |
| 08:00 às 09:00 | Grupo de Apoio Caroline | ESPAÇO MEET |
| 09:00 às 11:00 | Acupuntura Thais | ESPAÇO PSICANÁLISE |
| 09:00 às 10:00 | Violão Iniciante Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 09:00 às 10:00 | Histórias de uma Vida Naura (Escreva um livro sobre você) | SALA DE AULA |
| 09:00 às 10:00 | Aula Momento Relaxamento Neka | ESPAÇO MEET |
| 09:00 às 10:00 | Pilates Solo Thais | BEM ESTAR |
| 09:00 às 10:00 | Jogos de Ping-Pong Paulinho | ESPAÇO ABERTO |
| 10:00 às 11:00 | Aula de Localizada Neka | BEM ESTAR |
| 10:00 às 11:00 | Aula de Inglês Iniciante Lucas | SALA DE AULA |
| 10:00 às 11:00 | Aprenda a Mexer no Celular Giancarlo | ESPAÇO ABERTO |
| 10:00 às 11:00 | Exercitando a Mente Carol | ESPAÇO MEET |
| 10:00 às 11:00 | Violão Kids Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 11:00 às 12:00 | Violão Iniciante Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 12:00 às 13:00 | Violão Intermediário Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 11:00 às 12:00 | Dicas de como ter uma renda extra Giancarlo | SALA DE AULA |
| 11:00 às 12:00 | Yoga Pilar | BEM ESTAR |
| 13:00 às 15:00 | Terapia de Reiki Sonia 27/07 | ESPAÇO ZEN |
| 13:00 às 15:00 | Capacitação Abraço a Vida Andressa | ESPAÇO MEET |
| 13:00 às 14:00 | Alongamento/Relaxamento Alba | BEM ESTAR |
| 14:00 às 15:00 | Dança do Ventre Deise | BEM ESTAR |
| 14:00 às 15:00 | Violão Iniciante Thiago | ESPAÇO ABERTO |
| 14:00 às 17:00 | Clube de Mães (Curso de conchas) Marisa | ESPAÇO ARTE |
| 14:00 às 17:00 | Hipnoterapia Clínica (Agendamento) Alcina | ESPAÇO PSICANÁLISE |
| 14:00 às 15:00 | Aula de Inglês Iniciante 1 Ana Julia | SALA DE AULA |
| 15:00 às 16:00 | Violão Iniciante Thiago | ESPAÇO ABERTO |
| 15:00 às 17:00 | Barra de Access(agendamento) Eliana | ESPAÇO ZEN |
| 15:00 às 16:00 | Recrearte aprenda a fazer (Massinha de modelar, slime, miçangas) Karen (tia pipoca) | ESPAÇO ABERTO |
| 15:00 às 16:00 | Balé Preparatório (7 a 9 anos) Iara | BEM ESTAR |

| | | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 15:00 às 16:00 | Palestra Motivacional Elvira tema: 27/07 | SALA DE AULA |
| 15:00 às 16:00 | Palestra com Ginecologista Edson tema:cancer do utero 03/08 | SALA DE AULA |
| 15:00 às 16:00 | Grupo de Apoio para Pais (Criança c/ Autismo) Raque | ESPAÇO MEET |
| 16:00 às 17:00 | Tai-chi-chuan Paulo | BEM ESTAR |
| 16:00 às 17:00 | Violão Kids Thiago | SALA DE AULA |
| 16:00 às 19:00 | Curso de Cuidadores de Idosos Daltiele 10/08 | ESPAÇO MEET |
| 17:00 às 18:00 | Violão Intermediário Thiago | ESPAÇO ARTE |
| 17:00: às 18:00 | GAP/Cross (Glúteo, Abdomen e Pernas) Alba | BEM ESTAR |
| 17:00 às 19:00 | Português para Estrangeiros Edilea | SALA DE AULA |
| 18:00 às 19:00 | Canto/Coral Thiago | ESPAÇO ARTE |
| 18:00: às 19:00 | Aula de Fit Dance Aguida | BEM ESTAR |
| 18:00: às 21:00 | Hipnoterapia Clínica Lucia | ESPAÇO PSICANÁLISE |
| 19:00 às 22:00 | Reflexoterapia Podal Rosane 27/07 | ESPAÇO ZEN |
| 19:00 às 22:00 | Pintura em Tela (óleo sobre tela) Lomont | ESPAÇO ARTE |
| 19:00 às 20:00 | Conversando com elas (Grupo de apoio às mulheres) Carol | SALA DE AULA |
| 19:00 às 20:00 | Aeroboxe Alba | BEM ESTAR |
| 20:00 às 22:00 | Grupo de Apoio Psicológico (Abraço à vida) Nubia | ESPAÇO MEET |
| 20:00 às 22:00 | Aprendendo a Lidar com as mídias sociais Roberto Carlos | SALA DE AULA |
| 20:00 às 22:00 | Aula de Capoeira (Crianças e Adultos juntos) Francis | BEM ESTAR |
| 22:00 às 23:00 | Aula de Fortalecimento Muscular Alba | BEM ESTAR |
| QUINTA-FEIRA | | |
| 07:00 às 08:00 | Funcional/Circuito Neka | BEM ESTAR |
| 07:00 às 22:00 | Pilates no Aparelho (Agendamento) Thais | ESPAÇO PILATES |
| 07:00 às 00:00 | Cassino Pedagógico | HALL DE ENTRADA |
| 08:00 às 12:00 | Atendimento de Nutricionista Mirela 28/07 | ESPAÇO PSICANÁLISE |
| 08:00 às 09:00 | Aula de Inglês Iniciante Lucas | SALA DE AULA |
| 08:00 às 09:00 | Violão Intermediário Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 08:00 às 12:00 | Capacitação Bem Estar Daltieli | ESPAÇO MEET |
| 08:00 às 09:00 | Alongamento Neka | BEM ESTAR |
| 08:00 às 10:00 | Terapia de Reiki Glauçia | ESPAÇO ZEN |

| | | |
|----------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 08:00 às 09:00 | Grupo de Apoio (Drogas Não) Douglas | ESPAÇO ARTE |
| 08:00 às 11:00 | Manicure (Agendamento) Eliane | ESPAÇO ABERTO |
| 09:00 às 11:00 | Aula de Artesanato (Tricô, Crochê) Janete | ESPAÇO ABERTO |
| 09:00 às 10:00 | Pilates Solo Thais | BEM ESTAR |
| 09:00 às 11:00 | Pense Leve Christina, Zili, Simone | PASSEIO |
| 09:00 às 12:00 | Pintura em Tela (Óleo sobre tela) Lomont | ESPAÇO ARTE |
| 09:00 às 10:00 | Violão Iniciante Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 09:00 às 10:00 | Aula de Inglês Kids (a partir de 8 anos) Lucas | SALA DE AULA |
| 10:00 às 11:00 | Violão Kids Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 10:00 às 12:00 | Fisioterapia (Artrose, artrite, dores etc) Julio Cesar | ESPAÇO ZEN |
| 10:00 às 11:00 | Espanhol Iniciante Marina | SALA DE AULA |
| 10:00 às 11:00 | LPF/Hipopresivo Marina | BEM ESTAR |
| 11:00 às 12:00 | Violão Iniciante Agnaldo | ESPAÇO ABERTO |
| 11:00 às 12:00 | Aula de Judo Kids (5 a 12 anos) Borba | BEM ESTAR |
| 12:00 às 16:00 | Terapia de Barra de Access (Agendamento) Andrea | ESPAÇO ZEN |
| 13:00 às 14:00 | Baby Class Kids (4 a 6 anos) Iara | ESPAÇO ARTE |
| 13:00 às 17:00 | Quintou no Campo (Uma Festa Country) Beatriz | PASSEIO |
| 13:00 às 18:00 | Curso de cuidador de idosos Daltieli 11/08 | ESPAÇO MEET |
| 13:00 às 14:00 | Aula de Inglês Iniciante 2 Ana Julia | SALA DE AULA |
| 13:00 às 18:00 | Hipnoterapia clínica (Agendamento) Dalgisa | ESPAÇO PSICANÁLISE |
| 13:00 às 14:00 | Aula de jiu jitsu (A partir de 6 anos) Henrique | BEM ESTAR |
| 14:00 às 17:00 | Aula de Macramê Anna | ESPAÇO ABERTO |
| 14:00 às 15:00 | Italiano Iniciante Marcolla | SALA DE AULA |
| 14:00 às 18:00 | Pintura em Tecido Alzira | ESPAÇO ARTE |
| 14:00 às 15:00 | Ginástica Rítmica Kids (8 a 12 anos) Iara | BEM ESTAR |
| 14:00 às 15:00 | Violão Iniciante Thiago | ESPAÇO ABERTO |
| 15:00 às 16:00 | Retro Dance Deivisson | BEM ESTAR |
| 15:00 às 16:00 | Aula de Violão Iniciante Wandick | SALA DE AULA |
| 16:00 às 17:00 | Aula de Violão Intermediário Wandick | SALA DE AULA |

| | | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 16:00 às 17:00 | Violão Intermediário Thiago | AR LIVRE |
| 16:00 às 18:00 | Consultoria para jovens empreendedores com constelação familiar Dirla | ESPAÇO ZEN |
| 16:00 às 17:00 | Aula de Judô Kids (5 a 12 anos) Borba | BEM ESTAR |
| 17:00 às 18:00 | Aula de Ritmos Alba | BEM ESTAR |
| 17:00 às 18:00 | Grupo de apoio sobre saúde (Envelhecimento Saudável) Divo 04/08 | SALA DE AULA |
| 18:00 às 19:00 | Canto/Coral Thiago | ESPAÇO ARTE |
| 18:00 às 20:00 | Grupo de Mulheres Chrislei (Resgatando valores da família) | ESPAÇO MEET |
| 18:00 às 19:00 | Fitdance Paty | BEM ESTAR |
| 19:00 às 20:00 | Aula de Teatro Amanda | SALA DE AULA |
| 19:00 às 22:00 | Constelação Familiar em grupo Dirla | ESPAÇO ARTE |
| 19:00 às 22:00 | Reiki (Agendamento) Andrea | ESPAÇO ZEN |
| 20:00 às 22:00 | Grupo Terapeutico para Casais. Renata tema: Resgate do Amor 04/08 | ESPAÇO MEET |
| 20:00 às 21:00 | Aula de Violão Intermediário Osmar | ESPAÇO ABERTO |
| 20:00 às 21:00 | Aula de Crossfit Alba | BEM ESTAR |
| 21:00 às 22:00 | Aula de Alongamento Alba | BEM ESTAR |
| 22:00 às 23:00 | Aula de Aeroboxe Alba | BEM ESTAR |
| SEXTA-FEIRA | | |
| 07:00 às 08:00 | Alongamento/Aeróbico Neka | BEM ESTAR |
| 07:00 às 22:00 | Pilates no Aparelho (Agendamento) Thais | ESPAÇO PILATES |
| 07:00 às 00:00 | Cassino Pedagógico | HALL DE ENTRADA |
| 08:00 às 09:00 | Fortalecimento Muscular Neka | BEM ESTAR |
| 08:00 às 12:00 | Aula de Alfabetização Simone | ESPAÇO ARTE |
| 08:00 às 09:00 | Aula de Inglês Iniciante Lucas | SALA DE AULA |
| 09:00 às 10:00 | Aula de Inglês Iniciante Lucas | SALA DE AULA |
| 08:00 às 12:00 | Acupuntura Thais | ESPAÇO ZEN |
| 08:00 às 09:00 | Grupo de Apoio (Abraço à vida) Maysa tema: Perdas e Lutos | LUCASESPAÇO MEET |
| 09:00 às 10:00 | Pilates Solo Thais | BEM ESTAR |
| 09:00 às 11:00 | Pense leve Christina/Zili/Simone | PASSEIO |
| 09:00 às 10:00 | Grupo de Apoio (Fibromialgia) Douglas | ESPAÇO MEET |

| | | |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 10:00 às 11:00 | Mães de Anjos Douglas | ESPAÇO MEET |
| 10:00 às 11:00 | Libras Língua de Sinais Karen | SALA DE AULA |
| 10:00 às 11:00 | Circuito/Funcional Neka | BEM ESTAR |
| 11:00 às 12:00 | Aula de Inglês intermediário Lucas | SALA DE AULA |
| 11:00 às 12:00 | GAP (Gluteos, Abdomen, Pernas) Neka | BEM ESTAR |
| 11:00 às 12:00 | Grupo de Apoio (Igualdade e Diversidades) Douglas | ESPAÇO MEET |
| 13:00 às 16:00 | Capacitação Cras | ESPAÇO MEET |
| 14:00 às 17:00 | Clube de Mães (Croche, Trico, Bordado, Macramê, Costura Manual) | ESPAÇO ARTE |
| 14:00 às 17:00 | Sextou!!! Tarde Dançante (Baile) Beatriz e Maria do Carmo | BEM ESTAR |
| 15:00 às 18:00 | Terapia de Reflexologia (Massagem no pé) Sonia (Agendamento) | ESPAÇO ZEN |
| 16:00 às 18:00 | Grupo de Apoio Psicológico (Abraço à vida) Valeria | ESPAÇO MEET |
| 18:00 às 19:00 | GAP/Cross (Glúteo, Abdomen e Pernas) Alba | BEM ESTAR |
| 18:00 às 20:00 | Treinamento Coordenação Andreia | ESPAÇO MEET |
| 19:00 às 20:00 | Aerobox Alba | BEM ESTAR |
| 19:00 às 21:00 | Curso de Manicure Marcela | SALA DE AULA |
| 20:00 às 22:00 | Aula de Capoeira (Crianças e adultos juntos) Francis | BEM ESTAR |