



PROGRAMAÇÃO OFICINAS – Secretaria da Pessoa Idosa/ (47) 3267-7054

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08:00 – 08:45	Alongamento e Fortalecimento Muscular/ Prof. Marialba	Ritmos/ Prof. Fátima	Alongamento e Fortalecimento Muscular/ Prof. Marialba	Ritmos/ Prof. Fátima	Alongamento e Fortalecimento Muscular/ Prof. Marialba
09:00 – 09:45	Alongamento e Fortalecimento Muscular/ Prof. Marialba (LIVE)	Ritmos/ Prof. Fátima (LIVE)	Alongamento e Fortalecimento Muscular/ Prof. Marialba (LIVE)	Ritmos/ Prof. Fátima (LIVE) - Vida Ativa – AQUARIUM (9h30)	Alongamento e Fortalecimento Muscular/ Prof. Marialba (LIVE)
10:00 – 10:45	Alongamento e Fortalecimento Muscular/ Prof. Marialba	Projeto Horta/Nairo	Alongamento e Fortalecimento Muscular/ Prof. Marialba		Roda de Sabedoria/ Psicóloga Thaís Gomes de Luna
10:30 – 11:15				Receitas/D ^a Maria (LIVE)	
13:30 – 14:15				- Dança/Prof. Mário Café - Vida Ativa – AQUARIUM	
14:00 – 14:45	- Dança/ Prof. Liz e - Cassino Pedagógico	- Inclusão Digital/ Prof. Lilian - Dançaterapia/ Prof. Albert	- Reciclar com Arte/Haran - Cassino Pedagógico	- Croche e trico/Marta - Cassino Pedagógico	- Café Terapia/Psicólogas Janeiro Branco (LIVE) - Cassino Pedagógico
14:30 – 15:15			Prevenção de Quedas/Fisioterapeuta Roberta Presencial e (LIVE)		
15:00 – 15:45	- SPI Informa/ Secretária (LIVE) - Dançaterapia/Albert	- Dança/Prof. Mario Café e - Nutrição/ Nutricionista Luana Berri – Programa Abraço ao Idoso (quinzenal) (LIVE)		- Exercitando cérebro/Neuropsicóloga Sandra Hoffmann - MATEADA - Vida Ativa – AQUARIUM	
16:00 – 16:45			- Pilates/Prof. Caroline Sampaio - Presencial e (LIVE)		- Zumba/Prof. Caroline Sampaio - CINEAMAR

