

PROGRAMA SER TCE – SAÚDE É DA NOSSA CONTA – EIXO MOVIMENTAÇÃO

CRONOGRAMA 2022.2

Data	ATIVIDADES PREVISTAS	Duração
02/09	Dança de Salão: Soltinho Anos 60 - Júlio	1h
09/09	Consciência Corporal – Larissa Reis	30min
16/09	Yoga - Alessandro	1h
23/09	Dança Salão: Bolero – Júlio	1h
30/09	Ginástica Localizada – Larissa Reis	30min
07/10	Dança Salão: Samba – Júlio	30min
14/10	Circuito Funcional – Larissa Reis	30min
21/10	Dança Salão: Forró e Samba - Júlio	30min
28/10	Ginástica Aeróbica – Larissa	30min
04/11	Dança de Salão: Salsa -Júlio	1h
11/11	Resistência Muscular Localizada - Larissa	30min
18/11	Dança de Salão: Salsa e Forró - Júlio	1h
25/11	Zumba – Larissa Reis	1h
02/12	Aero Ritmos - Júlio Encerramento do Projeto	1h