

QUADRO DE ATIVIDADES PROJETO VERÃO 2019 – ARARIGBÓIA – JANEIRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
MANHÃ	PLANEJAMENTO	8:15 – CAMINHADA ORIENTADA	8:15 - YOGA	8:15 – CAMINHADA ORIENTADA	8:15 - YOGA
		9:30 – INIC. ESPORTIVA	9:30 – MUSCULAÇÃO 3	9h – INIC. ESPORTIVA	9:30 – MUSCULAÇÃO 3
		9:30 – MUSCULAÇÃO 1		9:30 – MUSCULAÇÃO 1	
		10:30 – MUSCULAÇÃO 2	10:30 – MUSCULAÇÃO 4	10:30 – MUSCULAÇÃO 2	10:30 – MUSCULAÇÃO 4
TARDE	15:30 – MUSCULAÇÃO 5	15h - FUTSAL	15:30 – MUSCULAÇÃO 5	15h - FUTSAL	SEM ATIVIDADES
		15:30 – ATIV. ESPORTIVA		15:30 – ATIV. ESPORTIVA	
	16:30 – MUSCULAÇÃO 6	16:30 – MUSCULAÇÃO 8	16:30 – MUSCULAÇÃO 6	16:30 – MUSCULAÇÃO 8	
	17:30 – MUSCULAÇÃO 7	17:30 – MUSCULAÇÃO 9	17:30 – MUSCULAÇÃO 7	17:30 – MUSCULAÇÃO 9	
	18:30 – GINÁSTICA	18:30 – MUSCULAÇÃO 10	18:30 – GINÁSTICA	18:30 – MUSCULAÇÃO 10	