

**QUADRO DE ATIVIDADES PROJETO VERÃO 2019 – TESOUREINHA – JANEIRO**

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>MANHÃ</b>	<b>8:30 - MUSCULAÇÃO</b>	<b>8:30 – GINÁSTICA CHINESA</b>	<b>8:30 - MUSCULAÇÃO</b>	<b>8:30 – GINÁSTICA CHINESA</b>	<b>8:30 - ALONGAMENTO</b>
	<b>8:30 – BASQUETE INFANTIL</b>		<b>8:30 - ALONGAMENTO</b>		<b>8:30 – BASQUETE INFANTIL</b>
	<b>10h - MUSCULAÇÃO</b>	<b>10:30 – GINÁSTICA CHINESA</b>	<b>10h - MUSCULAÇÃO</b>	<b>10:30 – GINÁSTICA CHINESA</b>	<b>10h - ALONGAMENTO</b>
	<b>10:30 – BASQUETE INFANTIL</b>		<b>10h - ALONGAMENTO</b>		<b>10:30 – BASQUETE INFANTIL</b>
<b>TARDE</b>	<b>14h – MUSCULAÇÃO</b>	<b>14h – TAI CHI</b>	<b>14h – ALONGAMENTO</b>	<b>14h – TAI CHI</b>	<b>14h - ALONGAMENTO</b>
			<b>14h – MUSCULAÇÃO</b>		
	<b>15h – VÔLEI</b>	<b>16h – TAI CHI</b>	<b>15h – BASQUETE JOVEM</b>	<b>16h – TAI CHI</b>	<b>14h - VÔLEI</b>
	<b>16h - MUSCULAÇÃO</b>	<b>18h – GINÁSTICA</b>	<b>16h - DANÇA</b>	<b>18h - GINÁSTICA</b>	<b>16h - DANÇA</b>
			<b>16h – MUSCULAÇÃO</b>		
	<b>17:30 – CÂMBIO</b>	<b>18h – BASQUETE ADULTO</b>	<b>17:30 – BASQUETE JOVEM</b>	<b>18h – BASQUETE ADULTO</b>	<b>17:30 - CÂMBIO</b>
	<b>18h – YOGA</b>	<b>19h - GINÁSTICA</b>	<b>18h – YOGA</b>	<b>19h – GINÁSTICA</b>	
<b>19h - YOGA</b>	<b>19h – BASQUETE ADULTO</b>	<b>19h - YOGA</b>	<b>19h – BASQUETE ADULTO</b>		