

PROJETO:



REALIZAÇÃO:



CO-REALIZAÇÃO:



Unidade ARARIGBÓIA

Janeiro 2018 - Período: 02/01 a 31/01

HORÁRIOS	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Manhã 8:00 – 12:00		CAMINHADA ALONGAMENTO MUSCULAÇÃO T 1 MUSCULAÇÃO T 2	GINASTICA 1 YOGA MUSCULAÇÃO T 3 MUSCULAÇÃO T 4	CAMINHADA ALONGAMENTO MUSCULAÇÃO T 1 MUSCULAÇÃO T 2	GINASTICA 1 YOGA MUSCULAÇÃO T 3 MUSCULAÇÃO T 4
VESPERTINO 16:00 – 20:00	MUSCULAÇÃO T 5 MUSCULAÇÃO T 6 GINASTICA 2	ATIVAÇÃO ESPORTIVA MUSCULAÇÃO T 7 MUSCULAÇÃO T 8	MUSCULAÇÃO T 5 MUSCULAÇÃO T 6 GINASTICA 2	ATIVAÇÃO ESPORTIVA MUSCULAÇÃO T 7 MUSCULAÇÃO T 8	

Unidade ARARIGBÓIA

Fevereiro 2018 - Período: 01/02 a 28/02

HORÁRIOS	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Manhã 8:00 – 12:00		CAMINHADA MUSCULAÇÃO T 1 MUSCULAÇÃO T 2	DANÇA YOGA MUSCULAÇÃO T 3 MUSCULAÇÃO T 4	CAMINHADA MUSCULAÇÃO T 1 MUSCULAÇÃO T 2	DANÇA YOGA MUSCULAÇÃO T 3 MUSCULAÇÃO T 4
VESPERTINO 16:00 – 20:00	MUSCULAÇÃO T 5 MUSCULAÇÃO T 6 DANÇA	ATIVACÃO ESPORTIVA YOGA MUSCULAÇÃO T 7 MUSCULAÇÃO T 8 GINÁSTICA	MUSCULAÇÃO T 5 MUSCULAÇÃO T 6 GINÁSTICA	ATIVACÃO ESPORTIVA YOGA MUSCULAÇÃO T7 MUSCULAÇÃO T8 GINÁSTICA	

Unidade TESOURINHA

Janeiro 2018 - Período: 02/01 a 31/01

HORÁRIOS	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8h	Beach Tennis Musculação Ginástica Chinesa Verão da Gurizada	Beach Tennis Musculação Ginástica Chinesa Verão da Gurizada Alongamento	Beach Tennis Musculação Ginástica Chinesa Verão da Gurizada	Beach Tennis Musculação Ginástica Chinesa Verão da Gurizada Alongamento	
10h	Beach Tennis Musculação Verão da Gurizada Tai Chi Dança	Beach Tennis Musculação Verão da Gurizada Tai Chi	Beach Tennis Musculação Verão da Gurizada Tai Chi Dança	Beach Tennis Musculação Verão da Gurizada Tai Chi	
14h		Musculação		Musculação	
15h	Basquete até 12 anos		Basquete até 12 anos		
16h	Musculação Dança Tai Chi Basquete +13 anos	Musculação Câmbio Vôlei	Musculação Dança Tai Chi Basquete +13 anos	Musculação Câmbio Vôlei	
18h30min	Musculação Tai Chi Dança de Salão Basquete +18 anos	Musculação Judô Vôlei	Musculação Tai Chi Dança de Salão Basquete +18 anos	Musculação Judô Vôlei	

Unidade TESOURINHA

Fevereiro 2018 - Período: 01/02 a 28/02

HORÁRIOS	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8h	Musculação	Alongamento GA	Musculação (Cleizi)	Alongamento GA	
10h	Musculação	Câmbio	Musculação	Câmbio	
16h	Beach Tennis	Volei	Beach Tennis	Vôlei	
18h	Beach Tennis	Volei	Beach Tennis	Vôlei	

Unidade CECORES

Janeiro e Fevereiro 2018

HORÁRIOS	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Manhã	AGENDAMENTO 9:00 – 12:00	09:00 – HIDRO 09:00 – RECREAÇÃO 10:00 - NATAÇÃO I 11:00 - NATAÇÃO II	AGENDAMENTO 9:00 – 12:00	09:00 – HIDRO 09:00 – RECREAÇÃO 10:00 - NATAÇÃO I 11:00 - NATAÇÃO II		
Tarde	14:00 - OFICINA DE SAÚDE 15:00 - BANHO A* 17:00 – RECREAÇÃO 18:00 - NATAÇÃO III 19:00 - NATAÇÃO BRIGADA MILITAR	14:00 - OFICINA DE SAÚDE 15:00 - BANHO B* 17:00 - NATAÇÃO I 18:00 - NATAÇÃO II 19:00 - NATAÇÃO BRIGADA MILITAR	14:00 - OFICINA DE SAÚDE 15:00 - BANHO A 17:00 – RECREAÇÃO 18:00 - NATAÇÃO III 19:00 - NATAÇÃO BRIGADA MILITAR	14:00 - OFICINA DE SAÚDE 15:00 - BANHO B 17:00 - NATAÇÃO I 18:00 - NATAÇÃO II 19:00 - NATAÇÃO BRIGADA MILITAR	14:00 - OFICINA DE SAÚDE 14:15 - BANHO B 16:15 - BANHO A	14:15 - BANHO B 16:15 - BANHO A

*BANHO A: CRIANÇAS ATÉ 13 ANOS (FAMILIA QUE ACOMPANHA TAMBÉM PODE ENTRAR).

*BANHO B: LIVRE A PARTIR DE 14 ANOS.

Unidade CEPRIMA

Janeiro e Fevereiro 2018

HORÁRIOS	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Manhã	9:00 NATAÇÃO INFANTIL 10:00 AGENDAMENTO	9:00 HIDROGINÁSTICA 10:00 AGENDAMENTO	9:00 NATAÇÃO INFANTIL 10:00 GENDAMENTO	9:00 HIDROGINÁSTICA 10:00 AGENDAMENTO		
Tarde	15:00 BANHO LIVRE 17:45 IDROGINÁSTICA	15:00 BANHO LIVRE 17:45 NATAÇÃO ADULTO	15:00 BANHO LIVRE 17:45HIDROGINÁSTICA	15:00 BANHO LIVRE 17:45 NATAÇÃO ADULTO	14:00 – 18:00 BANHO LIVRE	14:00 – 18:00 BANHO LIVRE

Unidade CEVI

Janeiro e Fevereiro 2018

HORÁRIOS	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Manhã	9:00 Hidro	9:00 hidro/natação adulto	9:00 Hidro	9:00 hidro/natação adulto		
	10:00 -12:00 agendamento	10:00 -12:00 agendamento	10:00 -12:00 agendamento	10:00 -12:00 agendamento		
Tarde	14:00 natação A	14:00 natação B	14:00 natação A	14:00 natação B	14:00 banho a	14:00 banho a
	15:00 -16:45 Banho A	15:00 -16:45 Banho B	15:00 -16:45 Banho A	15:00 -16:45 Banho B	16:00 banho b	16:00 banho b
	17:00 natação B	17:00 natação a	17:00 natação B	17:00 natação a		
	18:00 hidro/treino natação adulto	18:00 hidro/treino natação adulto	18:00 hidro/treino natação adulto	18:00 hidro/treino natação adulto		

Oficina de saúde de 3ª a sábado 14:00

Unidade CECOFLOR

Janeiro e Fevereiro 2018

HORÁRIOS	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Manhã	11:00 NATAÇÃO	11:00 HIDRO	11:00 NATAÇÃO	11:00 HIDRO		
Tarde	14:30 – 17:30 BANHO LIVRE	14:30 – 17:30 BANHO LIVRE	14:30 – 17:30 BANHO LIVRE	BANHO LIVRE 14:30 – 17:30	14:30 – 17:30 BANHO LIVRE	14:30 – 17:30 BANHO LIVRE
	17:45 HIDRO	17:45 NATAÇÃO	17:45 HIDRO	17:45 NATAÇÃO		

