Onde e quais serão as atividades ?

Atividades para Idosos

LOCAL – ÁREA DE LAZER DO TRABALHADOR

Segunda -Feira

8 as 10 h – Vôlei adaptado fem– quadra/competição	(20) pessoas
10 as 12 h – Vôlei adaptado Masc– quadra/ /competição	(20) pessoas
14 as 15h – Cond. Físico –CCI turma 1	(16) pessoas
15 as 16h – Cond. Físico –CCI turma 2	(16) pessoas
14 as 15h – Tênis de mesa – CCI	(12) pessoas

Terça – feira

9 as 10:30h – Oficina Criativa CCI turma 1	(12) pessoas
13 as 14:30h – Oficina Criativa CCI turma 2	(12) pessoas
13:30 as 15h – Jogos de mesa – CCI	(12) pessoas

Quarta-feira

9 as 10:30h – Vôlei adaptado Fem /recreação/ lazer	(12) pessoas
10:30 as 12h – Vôlei adaptado Fem/recreação/ lazer	(12) pessoas
14 as 15h – Condicionamento Físico – CCI turma 1	(16) pessoas
15 as 16h – Condicionamento físico- CCI turma 2	(16) pessoas
14 as 16h – Tênis de mesa- CCI	(12) pessoas

Onde e quais serão as atividades ?

Quinta -Feira

8 as 10h – Vôlei adaptado fem – Lazer – competição	(20) pessoas
10 as 12h – Vôlei adaptado Masc – Lazer – competição	(20) pessoas
13:30 as 15h – Jogos de mesa – Quadra /Lazer	(12) pessoas

Sexta – feira

8:30 as 9:30h – Corrida de rua / Lazer	(12) pessoas
9 as 10:00 h – Ginástica Dançante CCI turma 1	(16) pessoas
10 as 11h – Ginástica Dançante CCI turma 2	(16) pessoas
14as 16h – Eco jogos- CCI	(12) pessoas

Onde e quais serão as atividades ?

Santo Antonio

Quadra Esmeraldo

Segunda-Feira

8 as 9h – Ginástica Dançante turma 1 (12) pessoas

9:30 as 1:30h – Ginástica Dançante turma 2 (12) pessoas

Cras santo Antonio

9 as 10:30h – segunda – Oficina Criativa Cras (10) pessoas

13 AS 14:30 h – segunda – Oficina Criativa Cras (10) pessoas

Centro Cultural

Segunda- feira

13 as 14:45 – Pintura em tecido (5 pessoas)

13 As 14:45 – Costura (5 pessoas)

Terça-feira

13 as 14:45 – Pintura em tecido (5 pessoas)

13 As 14:45 – Costura (5 pessoas)

Quarta-feira

13 as 14:45 – Pintura em tecido (5 pessoas)

13 As 14:45 – Costura (5 pessoas)

Onde e quais serão as atividades ?

21 de Março

Quinta-feira

9 às 10:30 – Oficina Criativa – Centro comunitário (10 pessoas)

Onde e quais serão as atividades ?

Bairro Monterrey

Quarta-feiras

9 as 10:30 tarde – Oficina Criativa - Posto de saúde

(6) pessoas