

PERIODO MATUTINO			
ATIVIDADES PROGRAMA ITAJAÍ ATIVO			
SEGUNDA-FEIRA			
NÚCLEO	LOCAL DE ENCONTRO	HORÁRIO	ATIVIDADE
BEIRA RIO	ACADEMIA AO AR LIVRE	7h:30	TREINAMENTO FUNCIONAL
BEIRA RIO	ACADEMIA AO AR LIVRE	8h:15	PILATES SOLO
CENTRO	ACADEMIA DO ATLETA	9h	MUSCULAÇÃO
CENTRO	ACADEMIA DO ATLETA	10h	MUSCULAÇÃO
CIDADE NOVA	IGREJA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
COSTA CAVALCANTE	ACADEMIA AO AR LIVRE	7H:30	PRÁTICAS CORPORAIS
COSTA CAVALCANTE	ACADEMIA AO AR LIVRE	8h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	7h:30	TREINAMENTO FUNCIONAL
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	8h:15	TREINAMENTO FUNCIONAL
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	9h	HANDEBOL ADAPTADO
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	10h	VOLEIBOL ADAPTADO
JARDIM ESPERANÇA	PARQUE ESPORTIVO GREGÓRIO DA SILVA	07h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
JARDIM ESPERANÇA	GINÁSIO JUCILIO DE CASTRO	08h:45	ESCOLINHA DE FUTSAL
JARDIM ESPERANÇA	GINÁSIO JUCILIO DE CASTRO	10h	ESCOLINHA DE FUTSAL
SALSEIROS	IGREJA BOM JESUS	9h	PRÁTICAS CORPORAIS
SÃO JOÃO	IGREJA SÃO JOÃO	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS

TERÇA-FEIRA			
NÚCLEO	LOCAL DE ENCONTRO	HORÁRIO	ATIVIDADE
BAÍA	PARQUE DO AGRICULTOR	8h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
CENTRO	ACADEMIA DO ATLETA	9h	MUSCULAÇÃO
CENTRO	ACADEMIA DO ATLETA	10h	MUSCULAÇÃO
CORDEIROS	PARÓQUIA SÃO CRISTÓVÃO	07:30	PRÁTICAS CORPORAIS
DOM BOSCO	ACADEMIA AO AR LIVRE	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
ITAIPAVA	UBS ITAIPAVA	07h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
MURTA	INSTITUTO POLY	8h	PRÁTICAS CORPORAIS
MURTA	INSTITUTO POLY	9h:15	PILATES SOLO
MURTA	INSTITUTO POLY	10h	PILATES SOLO
MURTA	INSTITUTO POLY	9h	DESENHO
RIO BONITO	ESTÁDIO MUNICIPAL DULCÍDIO COSTA	08:30	PRÁTICAS CORPORAIS
SÃO VICENTE	IGREJA SÃO VICENTE	8h	PRÁTICAS CORPORAIS
VOTORANTIM	IGREJA PERPETUO SOCORRO	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS

QUARTA-FEIRA			
NÚCLEO	LOCAL DE ENCONTRO	HORÁRIO	ATIVIDADE
BEIRA RIO	ACADEMIA AO AR LIVRE	7h:30	TREINAMENTO FUNCIONAL
BEIRA RIO	ACADEMIA AO AR LIVRE	8h:15	TREINAMENTO FUNCIONAL
CENTRO	ACADEMIA DO ATLETA	9h	MUSCULAÇÃO
CENTRO	ACADEMIA DO ATLETA	10h	MUSCULAÇÃO
CIDADE NOVA	IGREJA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
COSTA CAVALCANTE	ACADEMIA AO AR LIVRE	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
COSTA CAVALCANTE	ACADEMIA AO AR LIVRE	8h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	7h:30	PILATES SOLO
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	8h:15	PILATES SOLO
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	9h	HANDEBOL ADAPTADO
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	10h	VOLEIBOL ADAPTADO
JARDIM ESPERANÇA	PARQUE ESPORTIVO GREGÓRIO DA SILVA	07h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
JARDIM ESPERANÇA	GINÁSIO JUCÍLIO DE CASTRO	08h:45	ESCOLINHA DE FUTSAL
JARDIM ESPERANÇA	GINÁSIO JUCÍLIO DE CASTRO	10h	ESCOLINHA DE FUTSAL
PORTAL 2	UNIDADE DE SAÚDE PORTAL	9h	PRÁTICAS CORPORAIS
SÃO JOÃO	IGREJA SÃO JOÃO	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS

QUINTA-FEIRA			
NÚCLEO	LOCAL DE ENCONTRO	HORÁRIO	ATIVIDADE
BAÍA	PARQUE DO AGRICULTOR	8h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
CENTRO	ACADEMIA DO ATLETA	9h	MUSCULAÇÃO
CENTRO	ACADEMIA DO ATLETA	10h	MUSCULAÇÃO
CORDEIROS	PARÓQUIA SÃO CRISTÓVÃO	07:30	PRÁTICAS CORPORAIS
ITAIPAVA	UBS ITAIPAVA	07h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
MURTA	INSTITUTO POLY	8h	PRÁTICAS CORPORAIS
MURTA	INSTITUTO POLY	9h:15	PILATES SOLO
MURTA	INSTITUTO POLY	10h	PILATES SOLO
MURTA	INSTITUTO POLY	9h	DESENHO
RIO BONITO	ESTÁDIO MUNICIPAL DULCÍDIO COSTA	08:30	PRÁTICAS CORPORAIS
SÃO VICENTE	IGREJA SÃO VICENTE	8h	PRÁTICAS CORPORAIS
VOTORANTIM	IGREJA PERPETUO SOCORRO	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS

SEXTA-FEIRA			
NÚCLEO	LOCAL DE ENCONTRO	HORÁRIO	ATIVIDADE
DOM BOSCO	ACADEMIA AO AR LIVRE	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
ESPINHEIRINHOS	ACADEMIA AO AR LIVRE	9h	PRÁTICAS CORPORAIS
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	7h:30	TREINAMENTO AERÓBIO
FAZENDA	GINÁSIO IVO SILVEIRA	08:15	TREINAMENTO AERÓBIO
IMARÚÍ	PRAÇA DA AMIZADE	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
IMARÚÍ	PRAÇA DA AMIZADE	8h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
JARDIM ESPERANÇA	PARQUE ESPORTIVO GREGÓRIO DA SILVA	07h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
JARDIM ESPERANÇA	GINÁSIO JUCÍLIO DE CASTRO	08h:45	ESCOLINHA DE FUTSAL
JARDIM ESPERANÇA	GINÁSIO JUCÍLIO DE CASTRO	10h	ESCOLINHA DE FUTSAL
PRAIA BRAVA	EM FRENTE AO BRAVA GRILL	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
PRAIA BRAVA	RUA BRÁULIO WERNER	8h:30	PRÁTICAS CORPORAIS
SANTA REGINA	UBS SANTA REGINA	7h:30	PRÁTICAS CORPORAIS