

Cartão Vermelho ao Sedentarismo 2017 - Dia do Desafio

Atividades	Horários	Nível	Prof	Idade	local			
ALONGAMENTO	17h00-18h00	I	Carolina	18 +	sala 20 estadio			
CANOAGEM	06h00-07h00	II	Christian	18 +	raia olimpica			
CANOAGEM	07h00-08h00	todos	Christian	18 +	raia olimpica			
CANOAGEM	12h00-13h00	todos	Christian	18 +	raia olimpica			
CANOAGEM	06h00-09h00	II	Christian	15 +	raia olimpica			
CAPOEIRA	11h45-13h30	I	Vinícius	18 +	sala individualizada			
CAPOEIRA	18h30-21h00	I	Vinícius	18 +	sala individualizada			
CAPOEIRA	10h00-12h00	I/II	Womualy	18 +	sala 20 estadio			
CAPOEIRA	18h30-21h00	II	Vinícius	18 +	sala individualizada			
COND.FÍSICO INTEGRADO	17h00-18h15	I/II	Vinicius	30 +	sala individualizada			
CORRIDA	17h00-18h30	I/II	Paula	18 +	pista			
CORRIDA	18h30-20h00	I/II	Paula	18 +	pista			
FITNESS DANCE	11h15-12h00		Erica	16 a 59	sala 1 estadio			
FITNESS INTERVALADO	12h00-13h00		Erica	16 a 59	sala 1 estadio			
FITNESS	18h00-19h00	I	Erica	16 +	sala 1 estadio			
FUTEBOL MASCULINO	17h00-19h00	I./M	Emilio	40 +	campo 1			
FUTEBOL MASCULINO	12h00-14h00	I./M	Baccani	18 +	campo 1			
GINÁSTICA FEMININA	09h00-10h00	I	Patricia Sakai	30 +	sala individualizada			
GINÁSTICA MASCULINA	19h00-20h00	I	Celso	30 +	sala 1 estadio			
HIDROGINÁSTICA	10h00-11h00		Vera	18 +	pista			
JUDÔ	17h30-18h30	II	Tambucci	18 +	sala 6 estadio			
JUDÔ	18h30-19h30	II	Tambucci	18 +	sala 6 estadio			
JUDÔ	19h30-20h30	III	Tambucci	18 +	sala 6 estadio			
KARATE	07h00-08h00	I	Haroldo	18 +	sala 6 estadio			
MAT PILATES	17h00-18h00		Erica	16 +	sala 1 estadio			
MUSCULAÇÃO	10h30-11h30	I/II	Ricardo Palatnic	18 +	sala 22 estadio			
MUSCULAÇÃO	11h30-12h30	I/II	Ricardo Palatnic	18 +	sala 22 estadio			
MUSCULAÇÃO	12h30-13h30	I/II	Ricardo Palatnic	18 +	sala 22 estadio			

MUSCULAÇÃO	17h00-18h00	I	Celso	18 +	sala 22 estadio			
MUSCULAÇÃO	18h00-19h00	I	Celso	18 +	sala 22 estadio			
MUSCULAÇÃO	19h30-20h30	I	Sinhorini	18 +	sala 22 estadio			
MUSCULAÇÃO	07h00-09h00	III	José Carlos	18 a 59	sala 22 estadio			
PROG.EMAGRECIMENTO	18h00-19h30	I	Carol/Pati	18 +	sala 20 estadio			
REMO	17h30-18h30	II	Marcos Ito	18 +	raia olimpica			
REMO	16h30-19h00	III	Marcos Ito	18+	raia olimpica			
TÊNIS	07h00-08h00	II	Thales	30 +	quadra 1, 2 e 3			
TÊNIS	08h00-09h00	I	Thales	30 a 50	quadra 1, 2 e 3			
TREIN.FUNCIONAL	12h00-13h00	I/II	Vera/Carol	18 +	sala 2			
TREIN. FUNCIONAL	07h00-08h00	I/II	Womualy	18 +	sala 2			
VOLEIBOL	07h00-08h00	I	Ana Cristina	18 +	quadra externa 1			
YOGA	11h30-12h45	I	Danilo	18 +	nuri			
YOGA	12h45-14h00	I	Danilo	18 +	nuri			
PROGRAMA TERCEIRA IDADE + DE 60 ANOS								
Atividades	Horários	Nível	Prof	Idade				
ALONGAMENTO	08h00-09h00	I	Haroldo	60+	sala 2			
CIRCUITO	08h00-09h00	II	Ana Cristina	60+	sala 1 e pista			
CIRCUITO	09h00-10h00	II	Ana Cristina	60+	sala 1 e pista			
YOGA	11h30-12h45	I	Danilo	60+	nuri			
YOGA	12h45-14h00	I	Danilo	60+	nuri			