

ACADEMIA DA SAÚDE

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6h30 – 7h10	PILATES	Livre	PILATES	Livre	Livre
7h10 – 8h00	PILATES	Exercícios para hipertrofia	PILATES	Exercícios para hipertrofia	Localizada
8h00 - 9h00	Exercícios para hipertrofia	Alongamento	Treinamento funcional	Alongamento	Aula postural
9h00 -10h00	Oficina de alimentação	Alimentação na gestação	Alimentação para atividade física	Oficina de nutrição	Praticas alimentares
10h00- 11h00	Jiu jitsu	Jiu jitsu	Jiu jitsu	Jiu jitsu	Grupo de idosos
11:00 as 11:30	FECHAMENTO DAS FICHAS DO E-SUS				
11h30-13h00	INTERVALO				
13h00-14h30	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
14h30-15h30	PILATES	Livre	Livre	Livre	Livre
15:30 as 16:30	PILATES	Livre	Livre	PILATES	Livre
16:30 às 17:30	Exercícios para hipertrofia	Localizada	Exercícios para hipertrofia	Aeróbico	Localizada
17:30 às 18:00	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento

OBSERVAÇÃO

- CAFÉ TEMÁTICO = ÚLTIMA sexta-feira do mês = 8h30
- OFICINA DE PLANTAS MEDICINAIS = PRIMEIRA terça-feira do mês = 7h30

