

POLO CULTURAL E CENTRO DE REFERÊNCIA

OFICINA CRPI

OFICINA POLO

AUDITÓRIO

| HORÁRIO | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---|--------------|
| 8:00 | | | | | PSICODRAMA |
| 9:00 | | | | | |
| 9:30 | | CANTO E CORAL | VIOLEIROS | ITALIANO | YURA |
| 10:00 | SENTIDOS QUE DESPERTAM AS MEMÓRIAS | | | | |
| 10:30 | | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 11:10 | HORÁRIO PARA PALESTRA | GRUPO TERAPÊUTICO CAFÉ COM PROSA | ATIVIDADES COGNITIVAS | ESTATUTO DA PESSOA IDOSA | |
| 11:30 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 12:00 | ALMOÇO | | | | |
| 12:30 | | | | | |
| 13:00 | | | | | |
| 13:30 | | | | CULINÁRIA PRÁTICA E SAUDÁVEL | MASSOTERAPIA |
| 14:00 | FUNCIONAL | TEATRO E CONTAÇÃO DE HISTÓRIA | GINÁSTICA PARA O CÉREBRO | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 15:10 | | | | | |
| 15:30 | | HORÁRIO PARA PALESTRA | | ATIVIDADES COGNITIVAS (Retorna em Agosto) | MASSOTERAPIA |
| 16:00 | | | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |

SALÃO PRINCIPAL

| HORÁRIO | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---------|---|--------------------------|---|---------------------------|---------------------------|
| 8:30 | FUNCIONAL | MUSCULAÇÃO | FUNCIONAL | | |
| 9:00 | | | | | HORÁRIO PARA PALESTRA |
| 9:10 | | | TREINO & DANÇA | GINÁSTICA E ALONGAMENTO 1 | |
| 9:15 | | | | | |
| 9:30 | CAPOEIRA | DANÇA SÊNIOR | DANÇA DE SALÃO | PILATES 1 | GINÁSTICA E ALONGAMENTO 2 |
| 10:00 | | | | | |
| 10:10 | | | | | |
| 10:30 | | | | | |
| 10:55 | | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 11:30 | AERÓBICO COM MÚSICA | HORÁRIO PARA PALESTRA | LIAN GONG | PILATES 2 | HORÁRIO PARA PALESTRA |
| 12:00 | Almoço | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | | | | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | YOGA | PRÁTICAS REVITALIZADORAS | YOGA | TAI CHI CHUAN | PROMOVER SAÚDE |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 15:10 | PRÁTICA CORPORAL REABILITAÇÃO FUNCIONAL | MEMÓRIA CRIATIVA | KARATÊ | MUSICOTERAPIA | DANÇA CIGANA |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 16:10 | | | | | |
| 16:30 | ATIVIDADES COGNITIVAS | | PRÁTICA CORPORAL REABILITAÇÃO FUNCIONAL | | |
| 16:45 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |

TELECENRO

| HORÁRIO | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | |
|---------|-------------------------------------|----------------|------------------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|
| 9:00 | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | |
| 10:00 | DÚVIDAS DE INFORMÁTICA E SMARTPHONE | LIVRE PARA USO | LIVRE PARA USO | LIVRE PARA USO | DÚVIDAS DE INFORMÁTICA E SMARTPHONE | |
| 10:30 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | |
| 11:50 | | | | | | |
| 12:00 | Almoço | | | | | |
| 12:30 | Almoço | | | | | |
| 13:00 | Almoço | | | | | |
| 14:00 | LIVRE PARA USO | | LIVRE PARA USO | LIVRE PARA USO | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | | ORIENTAÇÃO E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL | INFORMÁTICA | INCLUSÃO DIGITAL | INFORMÁTICA |
| 15:15 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | | LIVRE PARA USO | LIVRE PARA USO | LIVRE PARA USO | LIVRE PARA USO |
| 17:00 | | | | | | |

COZINHA

| HORÁRIO | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | |
|---------|----------|----------|----------|------------------------------|----------|--|
| 13H30 | | | | | | |
| 14:00 | | | | CULINÁRIA PRÁTICA E SAUDÁVEL | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |

SALA DE ARTESANATO

| HORÁRIO | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | | | |
|---------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|--|--|----------------|
| 8:00 | VIVER PARA SER FELIZ | | VIVER PARA SER FELIZ | VIVER PARA SER FELIZ | GRUPO LIVRE AVANÇADO DE PINTURA | | | |
| 8:30 | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | |
| 10:00 | VIOLEIROS | ATIVIDADES PEDAGÓGICAS | | ATIVIDADES PEDAGÓGICAS | | | | |
| 10:10 | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | ARTE PARA INICIANTE | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | | | VIVER PARA SER FELIZ | | VIVER PARA SER FELIZ | | | |
| 11:50 | | | | | | | | |
| 12:00 | Almoço | | | | | | | |
| 12:30 | Almoço | | | | | | | |
| 13:00 | Almoço | | | | | | | |
| 13:30 | GRUPO LIVRE DOAÇÃO | LIVRE PARA USO | VIVER PARA SER FELIZ | VIVER PARA SER FELIZ | ARTETERAPIA | | | |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | FOTOGRAFIA | | | |
| 15:30 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 16:10 | | | | | LIVRE PARA USO | | | LIVRE PARA USO |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |