

Módulo	2º feira	3º feira
SOE JARDIM CAMBURI	07h - Ginástica	07h - Alongamento
	07h30m - Alongamento	07h30m - Abdominal
	08h - Ginástica	08h - Alongamento
	08h30m - Alongamento	08h30m - Abdominal
	18h - Ginástica	18h - Circuito
	19h - Ginástica	19h - Alongamento
SOE GOIABEIRAS	07h - Alongamento	
	07h30m-Ginástica Funcional	
		18h -Alongamento/Ginástica funcional
SOE PEDRA DA CEBOLA	07h - Ginástica	07h - Alongamento
	08h - Ginástica	08h - Alongamento
		17h - Alongamento
		17h30m - Ginástica
	18h-Yoga	
	18h40m - Ginástica	18h40m - Ginástica
SOE JARDIM DA PENHA	19h30m-Alongamento	19h30m-Alongamento
	07h - Hidroginástica	07h-Yoga
	7h - Ginástica Localizada	07h - Circuito Funcional
	08h - Alongamento	08h - Alongamento
	08h-Vôlei Adaptado	08h - Caminhada Orientada
	18h - Alongamento	18h-Circuito Deck
	18h30m - Abdominal	18h30m-Abdominal
	19h - Ginástica	19h - Circuito Deck
19h30m-Alongamento	19h30m - Abdominal	
SOE CHÁCARA PARAÍSO	07h - Alongamento	07h - Circuito
	07h30m - Ginástica	
	08h - Alongamento	08h - Circuito
	08h30m - Ginástica	
SOE PRAÇA DOS DESEJOS	07h - Ginástica	07h - Alongamento
	07h30m - Hidroginástica	
	08h30m- Caminhada na	
	16h45m-Vôlei Adaptado	
		17h - Caminhada/Corrida
	18h - Alongamento	
SOE BEIRA MAR	07h - Ginástica	07h - Alongamento
	17h30m - Alongamento	17h30m - Ginástica

	18h -Ginástica	18h - Alongamento
SOE BAIRRO DE LOURDES	07h - Circuito	07h - Mat Pilates
	07h40m - Alongamento	07h40m - Alongamento
SOE HORTO DE MARUÍPE	7h15m - Ginástica Localizada	7h15m - Circuito
	7h50m - Alongamento	7h50m - Alongamento
	18h-Caminhada Orientada	18h-Caminhada Orientada
	18h30m-Ginástica com pesos livres/Alongamento	18h30m-Exercício com resistência
SOE BARREIROS	07h-Circuito	7h - Ginástica Localizada
	07h50m - Alongamento	07h50m - Alongamento
SOE PARQUE MOSCOSO	06h10m - Circuito	
	07h - Alongamento	07h - Ginástica
	08h - Alongamento	
		16h - Orientação para Caminhada
	17h - Alongamento	17h - Alongamento
	17h30m - Ginastica	
SOE SÃO PEDRO	07h - Ginástica	07h - Alongamento
	08h - Circuito	
		17h30m - Alongamento
	18h-Caminhada/Corrida/Ladeirism	18h - Ginástica
SOE BAÍA NOROESTE	06h30m - Caminhada	06h30m - Caminhada
	07h - Circuito	07h - Alongamento
	08h - Circuito	08h - Alongamento
	16h30m - Caminhada	16h30m - Caminhada
	17h10m - Ginástica	17h10m - Alongamento
	18h - Ginástica	18h - Alongamento
SOE PRAINHA DE SANTO ANTONIO	7h10m - Ginástica	07h10m - Alongamento
	08h10m - Alongamento	08h10m - Alongamento
	18h15m - Circuito	18h15m - Ginástica
	18h50m - Alongamento	18h50m - Alongamento

4º feira	5º feira	6º feira
07h - Ginástica	07h - Alongamento	07h - Circuito
07h30m - Alongamento	07h30m - Abdominal	07h30m - Alongamento
08h - Circuito		
08h - Ginástica	08h - Alongamento	08h - Circuito
08h30m - Alongamento	08h30m - Abdominal	08h35m - Alongamento
18h-Mobilidade articular	18h - Circuito	18h-Circuito
19h - Ginástica	19h - Alongamento	
07h - Alongamento		07h - Circuito
07h30m-Ginástica Funcional		
	18h -Alongamento/Ginástica funcional	
07h - Ginástica	07h - Alongamento	07h - Ginástica
08h - Circuito	08h - Alongamento	08h - Circuito
	17h - Alongamento	
	17h30m - Ginástica	
18h-Yoga		18h-Yoga
18h40m - Ginástica	18h40m - Ginástica	
19h30m-Alongamento	19h30m-Alongamento	
07h - Hidroginástica	07h-Yoga	07h - Ginástica Aeróbica
7h - Ginástica Localizada	07h - Circuito Funcional	07h - Ginástica de Solo
08h - Alongamento	08h - Alongamento	08h - Alongamento
08h-Vôlei Adaptado	08h - Caminhada Orientada	
18h - Ginástica	18h-Circuito Deck	18h - Alongamento
18h30m-Alongamento	18h30m-Abdominal	18h30m - Abdominal
19h - Ginástica	19h - Circuito Deck	19h-Circuito Areia
19h30m - Alongamento	19h30m - Abdominal	19h30m - Alongamento
07h - Alongamento	07h - Circuito	07h - Yoga
07h30m - Ginástica		
08h - Alongamento	08h - Circuito	08h - Meditação
08h30m - Ginástica		
07h - Ginástica	07h - Alongamento	7h - Exercícios/Dança
07h30 - Hidroginástica		07h30 - Hidroginástica
08h30m- Caminhada na areia		08h30m- Caminhada na
16h45m-Vôlei Adaptado		16h45m-Vôlei Adaptado
	17h - Caminhada/Corrida	
18h - Ginástica	18h - Alongamento	18h-Circuito
07h - Ginástica	07h - Alongamento	07h - Circuito
		17h - Caminhada
17h30m - Alongamento	17h30m - Ginástica	

18h -Ginástica	18h - Alongamento	18h - Alongamento
07h - Ginástica	07h - Mat Pilates	07h - Yoga
07h40m - Alongamento	07h40m - Alongamento	08h - Meditação
7h15m - Ginástica Localizada	7h15m - Circuito	7h15m - Ginástica Localizada
7h50m - Alongamento	7h50m - Alongamento	7h50m - Alongamento
18h-Caminhada Orientada	18h-Caminhada Orientada	18h-Caminhada Orientada
18h30m-Ginástica com pesos livres/Alongamento	18h30m-Exercício com resistência	18h30m-Ginástica com pesos livres/Alongamento
07h-Circuito	7h - Ginástica Localizada	07h-Circuito
07h50m - Alongamento	07h50m - Alongamento	07h50m - Alongamento
		06h10m - Circuito
07h - Alongamento	07h - Ginástica	07h - Alongamento
08h - Alongamento		08h - Alongamento
	16h - Orientação para Caminhada	
17h - Alongamento	16h30 - Alongamento	16h - Alongamento
17h30m - Ginástica		16h30m - Ginástica
07h - Ginástica	07h - Alongamento	07h - Ginástica
08h - Circuito		08h - Circuito
17h30m - Alongamento	17h30m - Alongamento	
18h-Caminhada/Corrida/Ladeiraism	18h - Ginástica	18h-Caminhada/Corrida/Ladeiraism
06h30m - Caminhada	06h30m - Caminhada	06h30m - Caminhada
07h - Circuito	07h - Alongamento	07h - Circuito
08h - Circuito	08h - Alongamento	08h - Circuito
16h30m - Caminhada	16h30m - Caminhada	16h30m - Caminhada
17h10m - Ginástica	17h10m - Alongamento	17h10m - Ginástica
18h - Ginástica	18h - Alongamento	18h - Ginástica
7h10m - Ginástica	07h10m - Alongamento	7h10m - Ginástica
08h10m - Alongamento	08h10m - Alongamento	08h10m - Alongamento
18h15m - Circuito	18h15m - Ginástica	18h15m - Circuito
18h50m - Alongamento	18h50m - Alongamento	18h50m - Alongamento