

PROGRAMA VIVA MELHOR 2025

PARQUES - atualizado 27 DE MARÇO - 2025

SEGUNDA-FEIRA (MANHÃ)

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIÁRIO
8H30-9H30	REUNIÃO SEMANAL	SECRETARIA		

SEGUNDA-FEIRA (TARDE)

13H-15H	JOGOS DE MESA/TABULEIRO	RAIZES DA VIDA	TIFANY	
13h-16h	XADREZ/DAMA/DOMINÓ/BURACO	SERRA DOURADA	FERNANDO	
14H-16H	V. ADAPTADO MASCULINO TREINAM	AZULÃO		
16H-21:30H	DANÇA DE SALÃO - - A PARTIR 50 ANOS	MODAL - SERRA DOURADA	LUIS / ADRIELI	

TERÇA-FEIRA (MANHÃ)

HORARIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIARIO
7:30 - 9:00	V. ADAPTADO FEMININO 60+	AZULÃO	HELOISA	
9h-10h	DANÇA DE SALÃO - INICIANTE	PARQUE DOS LAGOS	LUIS	
08h00-11h:30	JOGOS DE MESA/TABULEIRO	SERRA DOURADA	FERNANDO/RAFAEL	
10H - 11H	COREOGRAFIA	PARQUE DOS LAGOS	MICHAEL	

TERÇA-FEIRA (TARDE)

13H00 - 15H00	JOGOS DE MESA/TABULEIRO	RAIZES DA VIDA	TIFFANY	
13H-15H30	XADREZ/DAMA/DOMINÓ/BURACO	SERRA DOURADA	FERNANDO	
15H30-17H	TÊNIS DE MESA	ESPAÇO MODAL	RAFAEL / FERNANDO	
17H - 18H	COREOGRAFIA	ESPAÇO MODAL	MICHAEL	

QUARTA-FEIRA (MANHÃ)

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIÁRIO
7:30 - 9:00	V. ADAPTADO MASCULINO 50+ E 60+	AZULÃO	PAULO MENDES	
8H-10H	XADREZ/DAMA/DOMINÓ/BURACO	SERRA DOURADA	FERNANDO	
9:00 - 10:30	V. ADAPTADO FEMININO 50+	AZULÃO	PAULO MENDES	
9H:30 - 10H30	COREOGRAFIA	ESPAÇO MODAL	MICHAEL	
10H:30 - 12H	COREOGRAFIA - COMPETIÇÃO	ESPAÇO MODAL	MICHAEL / LUIS	

QUARTA-FEIRA (TARDE)

13H-15H	JOGOS DE MESA /TABULEIRO	RAIZES DA VIDA	TIFFANY	
13h-16h	XADREZ/DAMA/DOMINÓ/BURACO	SERRA DOURADA	FERNANDO	
17H - 18H	DANÇA DE SALÃO - COMPETIÇÃO	SERRA DOURADA	LUIS	

QUINTA-FEIRA (MANHÃ)

HORARIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIARIO
7:30 - 9:00	V. ADAPTADO FEMININO 60+	AZULÃO	HELOISA	
9h-10h	DANÇA DE SALÃO - INICIANTE	PARQUE DOS LAGOS	LUIS	
8H30-11h:30	JOGOS DE MESA/TABULEIRO	SERRA DOURADA	FERNANDO / RAFAEL	
10H - 11H	COREOGRAFIA	PARQUE DOS LAGOS	MICHAEL	

QUINTA-FEIRA (TARDE)

13H00 - 15H00	JOGOS DE MESA/TABULEIRO	RAIZES DA VIDA	FERNANDO / TIFFANY	
13H-15H30	XADREZ/DAMA/DOMINÓ/BURACO	SERRA DOURADA	FERNANDO	
15H30-17H	TÊNIS DE MESA	ESPAÇO MODAL	RAFAEL / FERNANDO	
17H - 18H	COREOGRAFIA	ESPAÇO MODAL	MICHAEL	

SEXTA-FEIRA (MANHÃ)

HORARIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIARIO
7:30 - 9:00	V. ADAPTADO MASCULINO 50+ E 60+	AZULÃO	PAULO MENDES	
9:00 - 10:30	V. ADAPTADO FEMININO 50+	AZULÃO	PAULO MENDES	
8H-10H	XADREZ/DAMA/DOMINÓ/BURACO	SERRA DOURADA	FERNANDO	
9H:30 - 10H30	COREOGRAFIA	ESPAÇO MODAL	MICHAEL	
10H:30 - 12H	COREOGRAFIA - COMPETIÇÃO	ESPAÇO MODAL	MICHAEL / LUIS	

SEXTA-FEIRA (TARDE)

16H30-18H30	DANÇA DE SALÃO - - A PARTIR 50 ANOS	SERRA DOURADA	LUIS / ADRIELE	
-------------	-------------------------------------	---------------	----------------	--