

PROGRAMA VIVA MELHOR 2026

SEGUNDA-FEIRA (MANHÃ)

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIÁRIO
10h-11h	REUNIÃO SEMANAL	SECRETARIA	Todos	Todos

SEGUNDA-FEIRA (TARDE)

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIÁRIO
13h-15h	JOGOS DE MESA/TABULEIRO	CDI	FERNANDO	
13:30h-15h	JOGOS DE MESA/TABULEIRO	RAIZES DA VIDA	TIFFANY	
16h-18h	DANÇA DE SALÃO - Competição categoria A	MODAL - SERRA DOURADA	LUIS/PAMELA	
18h-19h	DANÇA DE SALÃO - Forró	MODAL - SERRA DOURADA	LUIS/PAMELA	
19h-20h	DANÇA DE SALÃO - Bolero e Samba	MODAL - SERRA DOURADA	LUIS/PAMELA	
20h-21h30	DANÇA DE SALÃO - Samba intermediário	MODAL - SERRA DOURADA	LUIS/PAMELA	

TERÇA-FEIRA (MANHÃ)

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

TERÇA-FEIRA (TARDE)

HORARIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIARIO
13h-15h	FISIO RECREATIVO	CDI	FERNANDO	
15H-17H	TÊNIS DE MESA	ESPAÇO MODAL	RAFAEL / FERNANDO	
17H - 18H	COREOGRAFIA	ESPAÇO MODAL	LUIS	

QUARTA-FEIRA (MANHÃ)

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIÁRIO
7:30h - 9:00h	V. ADAPTADO MASCULINO 50+ E 60+	AZULÃO		
8h-11h	JOGOS DE MESA E TABULEIRO	CDI	FERNANDO	
9H:30 - 10H30	COREOGRAFIA	ESPAÇO MODAL	LUIS/ROGERIO	
10H:30 - 12H	COREOGRAFIA - COMPETIÇÃO	ESPAÇO MODAL	LUIS/ADRIELE	

QUARTA-FEIRA (TARDE)

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIÁRIO
13:30h-15h	JOGOS DE MESA /TABULEIRO	RAIZES DA VIDA	TIFFANY	
13h-16h	XADREZ/DAMA/DOMINÓ/BURACO	CDI	FERNANDO	

QUINTA-FEIRA (MANHÃ)

HORARIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIÁRIO
7:30 - 9:00	V. ADAPTADO FEMININO 60+	AZULÃO		
9h-10h	DANÇA DE SALÃO - INICIANTE	PARQUE DOS LAGOS	LUIS /ADRIELE	
8H00-11h:30	JOGOS DE MESA/TABULEIRO	CENTRODIA	FERNANDO / RAFAEL	
10H - 11H	COREOGRAFIA	PARQUE DOS LAGOS	LUIS / ROGÉRIO	

QUINTA-FEIRA (TARDE)

HORARIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIÁRIO
13H-15H	FISIO RECREATIVO	CDI	FERNANDO	
15H-17H	TÊNIS DE MESA	ESPAÇO MODAL	RAFAEL / FERNANDO	
17H - 18H	COREOGRAFIA	ESPAÇO MODAL	LUIS	

SEXTA-FEIRA (MANHÃ)

HORARIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIARIO
7:30 - 9:00	V. ADAPTADO MASCULINO 50+ E 60+	AZULÃO		
8H-10H	JOGOS DE MESA E TABULEIRO	CENTRODIA	FERNANDO	
9H:30 - 10H30	COREOGRAFIA	ESPAÇO MODAL	LUIS/ROGÉRIO	
10H:30 - 12H	COREOGRAFIA - COMPETIÇÃO	ESPAÇO MODAL	LUIS/ADRIELE	

SEXTA-FEIRA (TARDE)

HORARIO	ATIVIDADE	LOCAL	PROFESSOR	ESTAGIARIO
16H30-18H30	DANÇA DE SALÃO - Categoria B/C	SALA DE CIMA - SERRA DOURADA	LUIS / ADRIELE	