

ATIVIDADE FÍSICA COLETIVA SOE

<b>MÓDULO DO SOE</b>	<b>2º FEIRA</b>	<b>3º FEIRA</b>	<b>4º FEIRA</b>	<b>5º FEIRA</b>	<b>6º FEIRA</b>
<b>SOE Jardim Camburi</b>	Ginástica (6:30)	Alongamento (6:30)	Circuito (6:30)	Alongamento (6:30)	Ginástica (6:30)
	Ginástica (18:00) Ginástica (19:00)	Volei (18:00) Alongamento (19:00) Abdominal (19:40)	Circuito (18:00) Ginástica (19:00)	Volei (18:00) Alongamento (19:00) Abdominal (19:40)	Circuito (18:00) Ginástica (19:00)
<b>SOE Goiabeiras</b>	Ginástica (07:00)	Alongamento (07:15)	Ginástica (07:00)	Alongamento (07:15)	Ginástica (07:00)
	Ginástica (19:00) Alongamento (19:35)	Circuito (19:00) Ginástica (19:35)	Ginástica (19:00) Alongamento (19:35)	Circuito (19:00) Ginástica (19:35)	Caminhada (19:00h) Alongamento (19:35)
<b>SOE Pedra da Cebola</b>	Ginástica (07:00) Yoga (08:00)	Alongamento (07:00) Alongamento (08:00)	Ginástica (07:00) Yoga (08:00)	Alongamento (07:00) Alongamento (08:00)	Ginástica (07:00)
	Alongamento (18:00)	Ginástica (19:00)	Alongamento (18:00)	Ginástica (19:00)	
<b>SOE Jardim da Penha</b>	Ginástica (7:00) Hidroginástica (7:00) Vôlei (8:00)	Circuito (7:00) Alongamento (7:30) Yoga (8:00)	Ginástica (7:00) Hidroginástica (7:00) Vôlei (8:00) Caminhada (8:00)	Circuito (7:00) Alongamento (7:30) Yoga (8:00)	Ginástica (7:00) Hidroginástica (7:00) Vôlei (8:00) Caminhada (8:00)
	Ginástica (19:00) Capoeira (20:00)	Alongamento (18:50) Capoeira (19:30)	Circuito (19:00) Capoeira (20:00)	Alongamento (18:50) Capoeira (19:30)	Circuito (19:00)
<b>SOE Chácara Paraíso</b>	Alongamento (7:00) Ginástica (07:30)	Alongamento (19:00) Ginástica (18:30)	Alongamento (7:00) Ginástica (07:30)	Alongamento (19:00) Ginástica (18:30)	Yoga (7:00)
<b>SOE Praça dos Desejos</b>	Hidroginástica (7:00) Caminhada (08:00)	Ginástica (07:00) Alongamento (08:00)	Hidroginástica (7:00) Caminhada (08:00)	Ginástica (07:00) Alongamento (08:00)	Hidroginástica (7:00) Caminhada (08:00)
	Ginástica (18:00)	Alongamento (18:00)	Ginástica (18:00)	Alongamento (18:00)	Circuito (18:00)
<b>SOE Forte São João</b>	Ginástica (7:15) Caminhada (08:10)	Alongamento (7:15) Caminhada (08:10)	Ginástica (7:15) Caminhada (08:10)	Alongamento (7:15) Caminhada (08:10)	Ginástica (7:15) Caminhada (08:10)
	Ginástica e Alongamento (18:30h)		Ginástica e Alongamento (18:30h)		
<b>SOE Ilha de Monte Belo</b>	Alongamento (07:10) Ginástica (07:30) Caminhada (08:30)	Alongamento (07:10)	Alongamento (07:10) Circuito (07:30) Caminhada (08:30)	Ginástica (07:10)	Alongamento (07:10) Caminhada (07:30 e 08:30)
<b>SOE Bairro de Lourdes</b>	Alongamento (7:15)	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:15)	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:15)
	Yoga (18:30)	Circuito (18:30) Alongamento (19:20)	Yoga (18:30)	Ginástica (18:30) Alongamento (19:20)	Alongamento (18:30)

ATIVIDADE FÍSICA COLETIVA SOE

<b>SOE Horto de Maruípe</b>	Círculo (6:40) Alongamento (7:30) Caminhada (08:00)	Yoga (06:40) Ginástica (7:10) Caminhada (08:00)	Círculo (6:40) Alongamento (7:30) Caminhada (08:00)	Yoga (06:40) Ginástica (7:10) Caminhada (08:00)	Caminhada (7:10)
	Yoga (18:30)	Alongamento (18:30) Ginástica (19:00)	Yoga (18:30)	Alongamento (18:30) Ginástica (19:00)	Círculo (18:30)
<b>SOE Barreiros</b>	Ginástica e Círculo (07:00)	Alongamento (07:00)	Ginástica e Círculo (07:00)	Alongamento (07:00)	Ginástica e Círculo (07:00)
	Círculo (19:00)	Alongamento (19:00)	Círculo (19:00)	Alongamento (19:00)	Círculo (19:00)
<b>SOE Parque Moscoso</b>	Círculo (06:30) Alongamento (7:00)	Ginástica (7:00)	Círculo (06:30) Alongamento (7:00)	Ginástica (7:00) Yoga (8:00)	Círculo (06:20) Alongamento (7:00)
	Alongamento (18:00) Ginástica (19:00)	Alongamento (18:00) Círculo (19:00)	Alongamento (18:00) Ginástica (19:00)	Alongamento (18:00) Círculo (19:00)	Alongamento (18:00) Ginástica (19:00)
<b>SOE Prainha de Sto. Antonio</b>	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:10)	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:10)	Ginástica (7:10)
	Ginástica Localizada (19:00)	Alongamento (19:00)	Ginástica Localizada (19:00)	Alongamento (19:00)	Alongamento (19:30)
<b>SOE Ilha das Caieiras</b>	Ginástica (06:40) Círculo (07:30) Abdominal (08:20)	Alongamento (06:40)	Ginástica (06:40) Círculo (07:30) Abdominal (08:20)	Alongamento (06:40)	Ginástica (06:40) Círculo (07:30) Abdominal (08:20)
	Círculo Aeróbico (17:30) Abdominal e Alongamento (18:10)	Grupo de Caminhada (17:30) Ginástica (18:10)	Círculo Aeróbico (17:30) Abdominal e Alongamento (18:10)	Grupo de Caminhada (17:30) Ginástica (18:10)	Círculo Funcional (18:00)
<b>SOE Baía Noroeste</b>	Caminhada (06:30) Ginástica (7:00) APPI (08:00)	Caminhada (06:30) Alongamento (7:00) APPI (08:00)	Caminhada (06:30) Ginástica (7:00) APPI (08:00)	Caminhada (06:30) Alongamento (7:00) APPI (08:00)	Caminhada (06:30) Ginástica (7:00) APPI (08:00)
	APPI (17:00) Ginástica (18:00)	APPI (17:00) Alongamento (18:00)	APPI (17:00) Ginástica (18:00)	APPI (17:00) Alongamento (18:00)	APPI (17:00) Ginástica (18:00)