

Atividades Módulos SOE

<b>Módulos</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>SOE JARDIM CAMBURI</b>	Ginástica localizada - 7h	Alongamento - 7h	Ginástica localizada - 7h	Alongamento - 7h	Ginástica localizada - 7h
	Ginástica localizada - 8h	Alongamento - 8h	Ginástica localizada - 8h	Alongamento - 8h	Ginástica localizada - 8h
	Ginástica localizada - 18h	Circuito aeróbico - 18h	Pegobol - 18h	Circuito aeróbico - 18h	Atividades recreativas - 18h
	Ginástica localizada - 19h	Alongamento - 19h	Ginástica localizada - 19h	Alongamento - 19h	Atividades diversas - 19h
<b>SOE GOIABEIRAS</b>	Alongamento - 7h	Alongamento - 18h	Alongamento - 7h	Alongamento - 18h	Alongamento - 7h
	Ginástica - 7h30	Ginástica - 18h30	Ginástica - 7h30	Ginástica - 18h30	Circuito - 7h30
<b>SOE PEDRA CEBOLA</b>	Ginástica localizada - 7h	Alongamento - 7h	Ginástica localizada - 7h	Alongamento - 7h	Ginástica localizada - 7h
	Ginástica localizada - 8h	-	Ginástica localizada - 8h	-	Ginástica localizada - 8h
	Ginástica localizada - 7h	Ginástica localizada - 18h40	Ginástica localizada - 7h	Ginástica localizada - 18h40	-
	Alongamento - 7h50	Alongamento - 19h30	Alongamento - 7h50	Alongamento - 19h30	-
	Ginástica localizada - 18h40	-	Ginástica localizada - 18h40	-	-
	Alongamento - 19h30	-	Alongamento - 19h30	-	-
<b>SOE JARDIM DA PENHA</b>	Hidroginástica - 7h	Yoga - 7h	Hidroginástica - 7h	Yoga - 7h	Ginástica aeróbica - 7h
	Ginástica localizada - 7h	Circuito funcional - 7h	Ginástica localizada - 7h	Circuito funcional - 7h	Ginástica de solo - 7h40
	Alongamento - 8h	Alongamento - 8h	Alongamento - 8h	Alongamento - 8h	Alongamento - 8h
	Voleibol adaptado - 8h	Caminhada orientada - 8h	Voleibol adaptado - 8h	Caminhada orientada - 8h	Circuito - 19h
	Alongamento - 18h	Hidroginástica - 17h	Ginástica - 18h	Hidroginástica - 17h	Alongamento 19h
	Ginástica localizada - 19h	Alongamento - 17h30	Alongamento - 18h30	Alongamento - 17h30	Alongamento - 19h30
	Alongamento - 19h30	Circuito - 18h	Ginástica localizada - 19h	Circuito - 18h	-
	-	Alongamento - 18h30	Alongamento - 19h30	Alongamento - 18h30	-
	-	Circuito - 19h	-	Alongamento - 19h30	-
	-	Alongamento - 19h30	-	-	-

Atividades Módulos SOE

SOE CHÁCARA PARAÍSO	Alongamento - 7h	Circuito - 7h	Alongamento - 7h	Circuito - 7h	Yoga - 7h
	Ginástica - 7h30	Circuito - 8h	Ginástica - 7h30	Circuito - 8h	Meditação - 8h
	Alongamento - 8h	Caminhada - 9h	Alongamento - 8h	Caminhada - 9h	Caminhada - 9h
	Caminhada - 9h	-	Caminhada - 9h	-	-
SOE PRAÇA DOS DESEJOS	Ginástica - 7h	-	Ginástica - 7h	-	Hidroginástica - 7h30
	Hidroginástica - 7h30	Ginástica - 7h30	Hidroginástica - 7h30	Ginástica - 7h30	Ginástica - 7h15
	Ginástica - 8h	-	Ginástica - 8h	-	Caminhada - 8h30
	Caminhada - 8h30	-	Caminhada - 8h30	-	-
	Ginástica - 18h	Alongamento - 18h	Ginástica - 18h	Alongamento - 18h	Circuito - 18h
	Caminhada/corrida - 17h	Caminhada/corrida - 17h	Caminhada/corrida - 17h	Caminhada/corrida - 17h	Caminhada/corrida - 17h
SOE BEIRA MAR	Ginástica localizada - 7h	Alongamento - 7h	Ginástica localizada - 7h	Alongamento - 7h	Ginástica localizada - 7h
	Ginástica - 18h	Alongamento - 18h	Ginástica - 18h	Alongamento - 18h	Alongamento e Calistenia- 15h30
	Alongamento - 18h30	Ginástica - 18h30	Alongamento - 18h30	Ginástica - 18h30	
SOE BAIRRO DE LOURDES	Pranayama (Técnicas respiratórias) - 6h30	Caminhada - 6h30	Pranayama (Técnicas respiratórias) - 6h30	Caminhada - 6h30	Pranayama (Técnicas respiratórias) - 6h30
	Pilates Solo - 7h	Yoga - 7h	Circuito - 7h	Yoga - 7h	Ginástica localizada - 7h
	Alongamento - 7h40	Meditação - 7h40	Alongamento - 7h40	Meditação - 7h40	Alongamento - 7h40
SOE HORTO DE MARUÍPE	Circuito - 7h15	Ginastica - 7h15	Circuito - 7h15	Ginastica - 7h15	Circuito - 7h15
	Alongamento - 7h50	Alongamento - 7h50	Alongamento - 7h50	Alongamento - 7h50	Abdominal - 7h50
	Alongamento - 18h	Alongamento - 18h	Alongamento - 18h	Alongamento - 18h	Alongamento - 18h
	Yoga - 18h30	Ginastica Funcional - 18h30	Yoga - 18h30	Ginastica Funcional - 18h30	Yoga - 18h30
SOE BARREIROS	Circuito - 7h	Ginástica localizada - 7h	Circuito - 7h	Ginástica localizada - 7h	Circuito - 7h
	Alongamento - 7h45	Alongamento - 7h45	Alongamento - 7h45	Alongamento - 7h45	Alongamento - 7h45
	-	-	-	-	-

Atividades\_Módulos\_SOE

SOE PARQUE MOSCOSO	Circuito - 6h10	Ginástica localizada - 7h	Alongamento - 7h e 8h	Ginástica localizada - 7h	Circuito - 6h10
	Alongamento - 7h	Alongamento - 8h	Grupo Ativamente - 9h	Recreação/exercícios - 16h	Alongamento - 7h
	Alongamento - 8h	-	-	-	Alongamento - 8h
	Recreação/exercícios - 16h	Ginástica - 19h	Caminhada - 17h	Alongamento - 18h	Caminhada - 17h
	Caminhada - 17h	-	Alongamento - 18h	Ginástica - 19h	Alongamento - 18h
	Alongamento - 18h	-	-	-	Ginástica - 19h
SOE PRAINHA DE SANTO ANTÔNIO	Ginástica - 07h10	Alongamento - 08h10	Ginástica - 07h10	Alongamento - 08h10	Ginástica - 07h10
	Alongamento - 08h10	Alongamento - 08h10	Alongamento - 08h10	Alongamento - 08h10	Alongamento - 08h10
	Circuito - 18h15	Ginástica localizada - 18h15	Circuito - 18h15	Ginástica localizada - 18h15	Circuito - 18h15
	Alongamento - 18h50	Alongamento - 18h50	Alongamento - 18h50	Alongamento - 18h50	Alongamento - 18h50
SOE SÃO PEDRO	Ginastica - 7h	Alongamento - 7h	Pilates - 7h30	Alongamento - 7h	Ginastica - 7h
	Circuito - 8h	-	Circuito - 8h	-	Circuito - 8h
	Alongamento - 17:30h	Alongamento - 17:30h	Alongamento - 17:30h	Alongamento - 17:30h	Alongamento - 17:30h
	Ginástica - 18h	Ginástica - 18h	Ginástica - 18h	Ginástica - 18h	Ginástica - 18h
SOE BAÍA NOROESTE	Caminhada - 06:30h	Caminhada - 06:30h	Caminhada - 06:30h	Caminhada - 06:30h	Caminhada - 06:30h
	Circuito - 07h	Alongamento - 07h	Circuito - 07h	Alongamento - 07h	Circuito - 07h
	Circuito - 08h	Alongamento - 08h	Circuito - 08h	Alongamento - 08h	Circuito - 08h
	Ginastica - 17h	Alongamento - 17h	Ginastica - 17h	Alongamento - 17h	Ginastica - 17h
	Ginastica - 18h30	Alongamento - 18h	Ginastica - 18h30	Alongamento - 18h	Ginastica - 18h30