

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12h às 13h	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	ALONGAMENTO/ RELAXAMENTO
13h às 14h			JARDINAGEM		
14h às 15h					FOTOGRAFIA
16h às 17h			ALONGAMENTO/ RELAXAMENTO		
16h às 17h30min					BODANÇA
17h15min às 18h15min	TREINAMENTO FUNCIONAL				TREINAMENTO FUNCIONAL

Mais informações:

Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida do Servidor (CQVS)

E-mail: [bolsistanpsat@gmail.com](mailto:bolsistanpsat@gmail.com)