**Clube Municipal Ipiranga - Balneário Carlos Joel Nelli**

Praça Nami Jafet, 45 – Ipiranga Tel.: 2237-1302

Professora Maguimar  
   
7h30 às 8h30 - Caminhada com música, alongamento e ginástica geral  
8h30 às 9h - alongamento ruber- band, bola suíça  
9h às 10h - circuito de atividades  
13h30 às 14h30 - ginástica para crianças com jump, step e bolas  
14h30 às 15h30 - jogos recreativos para crianças, arremessos de basquete, chutes a gol  
   
professora Elaine  
   
8h30 às 9h30 -  30 minutos de aquecimento recreativo e jogos para a terceira idade, ginástica e alongamento  
9h30 às 10h15 -  alongamento  rubber band e bola suíça  
10h30 às 11h30 - três turmas de 20 minutos cada com atividades lúdicas para a EMEI  
14h às 15h -  30 minutos de aquecimento recreativo e jogos para terceira idade, ginástica e alongamento  
15h às 15h45 - alongamento, rubber band e bola suíça  
16h às 17h - três turmas de 20 minutos cada com atividades lúdicas para a EMEI