**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