

PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES GRATUITAS

OUTUBRO 2018

❖ AULAS | DIAS DA SEMANA

YOGA | SP ACADEMIA

Segunda & Quinta | 8h às 9h

Segunda & Quinta | 19h às 20h

Local: Gramado Central

Atividade oferecida pelos profissionais da Mude

TAI CHI PAI LIN

Sexta | 8h às 9h

Local: Marquise do Playground

Atividade oferecida pelos técnicos da UBS

Magaldi

LIAN GONG

Quarta-feira | 8h00 às 9h00

Local: Marquise do Playground

Atividade oferecida pelos técnicos da UBS

Magaldi

DANÇAS CIRCULARES

Quintas-feiras | 9h30 às 11h

Local: Marquise do Playground

Atividade oferecida por profissional voluntário: Eva

Ferri

GRUPO DE CAMINHADA

Sexta-feira | 9h às 10h

Local: entrada principal do parque

Atividade oferecida pelos técnicos da UBS

Magaldi e Renan Rodrigues, educador físico

MEDITAÇÃO DA LUA CHEIA

Dia 24 | Quarta-feira | 20h às 21h30

Local: Gramado Central

Atividade oferecida por profissionais voluntários

do Spin n Soul

❖ AULAS | SÁBADOS

YOGA | SUPERIOGA

Dia: 20 | 11h

Local: Gramado Central

Atividade oferecida por profissionais voluntários

do Superioga

❖ AULAS | DOMINGOS

YOGA | UNA YOGA

Dia: 07 | 9h30 às 11h

Local: Gramado Central

Atividade oferecida por profissionais voluntários

do Espaço Una Yoga

PILATES | MACABELI

Dia: 14 | 10h às 11h

Local: Gramado Central

Atividade oferecida por profissionais voluntários

do Macabeli Pilates & More

OFICINA DE JOGOS | ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Dia: 14 | 10h às 13h

Local: Gramado Central

Atividade oferecida por profissionais voluntários

do Supera Itaim

YOGA | DEROSE

Dia: 21 | 10h às 11h

Local: Gramado Central

Atividade oferecida por profissionais voluntários

do Espaço Método DeRose

MEDITAÇÃO MINDFULNESS | DESPERTAR SAÚDE

Dia: 21 | 09h às 10h.

Local: Gramado ao lado do Playground

Atividade oferecida por profissionais voluntários:

Anderson Antonio Fernandes, Fabíola Fernandes

e Natalia Maragno

MOVIMENTO SAÚDE: ZUMBA® & SALSA SHINE

Dia: 28 | 10h às 12h

Local: Marquise da Administração

Atividade oferecida por profissionais voluntários:

Oslange Vasconcelos

YOGA | WE LOVE YÔGA

Dia: 28 | 9h30 às 10h30

Local: Gramado Central

Atividade oferecida por profissionais voluntários

do We Love Yôga Studio