



Programa Sesc Conectando Saúde

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07h	Yôga Meditação Profª Janaina	Pilates Profª Janaina	Yôga Meditação Profª Janaina	Pilates Profª Janaina	Yôga Meditação Profª Janaina
08h	Plates Solo Profª Janaina	Yôga Asanas Profª Janaina	Plates Solo Profª Janaina	Yôga Asanas Profª Janaina	Plates Solo Profª Janaina
09h	Pilates com Bola Profª Janaina	-	Pilates com Bola Profª Janaina	-	Pilates com Bola Profª Janaina
10h	-	-	-	-	Fisioterapia Pós-Covid Fisioterapeuta Dra. Lizandra
16h	Recreando em Casa Joaquim	Funcional Kids Gustavo	Recreando em Casa Joaquim	Funcional Kids Gustavo	Recreando em Casa Joaquim
17h	-	Orientação de Saúde Bucal Dr. Nicolas	Orientação de Educação em Saúde Enfermeira Nilce	Dicas de Automaquiagem Profª Karol Fiss	-
18h	Treino em Casa: Emagrecimento Profº Fernando	Treino em Casa: Condicionamento Físico Profº Fernando	Treino em Casa: Emagrecimento Profº Fernando	Treino em Casa: Condicionamento Físico Profº Fernando	Treino em Casa: Emagrecimento Profº Fernando
19h	Treino em Casa: Condicionamento Físico Profº Fernando	Treino em Casa: Emagrecimento Profº Fernando	Treino em Casa: Condicionamento Físico Profº Fernando	Treino em Casa: Emagrecimento Profº Fernando	Treino em Casa: Condicionamento Físico Profº Fernando