



## Cronograma das Atividades Shopping Campo Grande

Horário	Atividades	Responsável
08h30	Ginástica Laboral (Para os Colaboradores do Shopping Campo Grande)	Profº Jil Xavier
09h30	Ginástica Laboral (Para os Colaboradores das lojas do Shopping Campo Grande)	Profº Jil Xavier
10h30	Circuito Livre (Pedalar, pular)	Profº Jil Xavier
11h00	Pop Pilates/Fit ball (Aulão de Ginástica)	ProfºVanessa
12h00	Dança de Salão (apresentação)/Almoço	Profº Jil Xavier
13h00	Circuito (spinning, Step, Ginástica Localizada)	Profº Jil Xavier/Marcos/Vanessa
14h00	Pilates Solo/yoga	Profº Vanessa
15h00	Circuito (spinning, Step, Ginástica Localizada)	Profº Jil Xavier
16h00	Jump	Profº João Marcos
17h00	Ginástica (Step)	Profº João Marcos
18h00	Ritmos	Profº João Marcos
19h00	Apresentação (street dance-dança urbana)	Profº João Marcos
20h00	Pilates/Yoga	Profº Vanessa

\*\* As atividades de Ginástica terão duração de 30 minutos.



### PROGRAMAÇÃO SESC CAMPO GRANDE

Parceiro	Horário	Local	Breve Descrição	Responsável	Contato	Nº Participantes
SESC HORTO	09h às 11h 13h às 18h	Salão Social	<i>Dinamização de dança com os colaboradores do SESC Horto (Salão Social Pq. Aquático)</i>	Rosemeire Cheverria	8439-8819	204
	08h às 11h 14h às 17h	Horto Florestal	<i>Caminhada com os Grupos 1 e 2 da Educação Infantil da Escola do SESC</i>	Rosemeire Cheverria	8439-8819	175
	08h às 11h 14h às 17h	Horto Florestal	<i>Passeio ciclístico com os grupos 3, 4 e 1º ano da Escola do SESC</i>	Rosemeire Cheverria	8439-8819	295
	08h às 11h 14h às 17h	Horto Florestal	<i>Circuito Recreativo com os alunos do 2º ao 6º anos da Escola do SESC</i>	Rosemeire Cheverria	8439-8819	580
	11h às 12h30 17h às 18h30	Horto Florestal	<i>Encerramento do período matutino e vespertino com matroginástica entre</i>	Rosemeire Cheverria	8439-8819	246

			<i>pais e alunos da Escola do SESC</i>			
	17h30 às 19h	Orla Morena	<i>Lançamento do Clube da Caminhada</i>	Jessiane Rezende	9202-0262	100
					Total	1.600



# Dia do Desafio

Você se mexe e o mundo mexe junto

Parceiro	Horário	Local	Breve Descrição	Responsável
SESC CAMILLO BONI	07:30	Belmar Fidalgo	Alongamento e Aquecimento e ginástica localizada	Prof <sup>o</sup> Fernanda
	08h30	Complexo Aquático SESC – Camillo Boni	Hidro desafio na Piscina	Prof. Fernanda
	14h00	Ginásio Principal	Ginástica Laboral	Prof. Sidcley
	14h00	Ginásio Principal	Jogos de voleibol da 3 <sup>a</sup> Idade	Prof <sup>a</sup> Kátia
	14h30	Ginásio Principal	Futsal	Prof. Sidcley
	16h	Complexo Aquático SESC – Camillo Boni	Aulão aberto de Hidroginástica	Prof. Fernanda e Hestela
	17h	Ginásios Poliesportivos	Aulas Abertas de Esportes coletivos	
	10h às 21h	Shopping Campo Grande	Aulas abertas (Aero Circuito, Pilates de Solo, Ritmos, Aula de alongamento e Dança de Salão)	Jil Xavier, Marcos e Vanessa
	08h00 às 09h00	Shopping Campo Grande	Ginastica Laboral para colaboradores do Shopping	Prof. Jil
	19h30 às 20h00	Solário da Escola	Dança de Salão alunos do EJA	Prof. Cristiane



# Dia do Desafio

Você se mexe e o mundo mexe junto

Parceiro	Horário	Local	Breve Descrição	Responsável	Contato	Nº Participantes
SESC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL	7h30 às 08h30	Belmar Fidalgo	Cerimonial de abertura com a presença dos colaboradores do SESC AR	SESC/Funesp	3357-1042	-
	17h00	Pátio do AR	Ginástica Laboral e aula de Ritmos	Prof. <sup>a</sup> Franceline	3357-1042	60



# Dia do Desafio

Você se mexe e o mundo mexe junto

Parceiro	Horário	Local	Breve Descrição	Responsável
PARTICIPAÇÃO DOS COLABORADORES DO SESC/MS	07H30	Belmar Fidalgo	Cerimonial de abertura com a presença dos colaboradores	SESC/Funesp
	14H00	Ginásio Principal CB	Ginástica Laboral para os colaboradores do SESC Camillo Boni e Comercíários	Prof. <sup>a</sup> Hestela
	09h às 11h 13h às 18h	Salão Social SESC HORTO	<i>Dinamização de dança com os colaboradores do SESC Horto (Salão Social Pq. Aquático)</i>	Prof. <sup>a</sup> Rosemeire Cheverria
	17h00	Pátio do AR	Ginástica Laboral e aula de Ritmos	Prof. <sup>a</sup> Franceline