

## PLANO DE TRABALHO

### 1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Nome da OSC: <b>INSTITUTO EU LIGO - IEL</b>		
Nome Fantasia: <b>INSTITUTO EU LIGO - IEL</b>		
CNPJ: <b>05.917.191/0001-74</b>	Endereço: <b>CS Quadra 1, Bloco I</b>	
Complemento: <b>Sala 305 – Parte B – Ed. Central</b>	Bairro/Cidade: <b>Asa Sul/DF</b>	CEP: <b>70.304-900</b>
Telefone: <b>(61) 99135-2022</b>	Telefone: <b>(DDD)</b>	Telefone: <b>(DDD)</b>
E-mail: <a href="mailto:contato@euligo.org.br">contato@euligo.org.br</a>	Site/Redes Sociais: <a href="https://www.euligo.org.br/@ongeuligo">https://www.euligo.org.br/@ongeuligo</a>	
Responsável da OSC (Dirigente): <b>STELLA GONÇALVEZ DE DOMENICO</b>		
CPF: <b>076.655.818-54</b>	RG/ Órgão Expedidor: <b>16.315.074-6/SSP-SP</b>	
Endereço do Dirigente: <b>SHA Chacara 49, quadra 5 casa 4 – Arnieiras – Distrito Federal</b>	CEP: <b>71.994-503</b>	Telefone do Dirigente: <b>(61) 99135-2022</b>

### 1.1 ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

Responsável pelo acompanhamento da parceria: <b>STELLA GONÇALVEZ DE DOMENICO</b>		
Função na parceria: <b>Presidente da OSC</b>		
RG: <b>16.315.074-6</b>	Órgão Expedidor: <b>SSP-SP</b>	CPF: <b>076.655.818-54</b>
Telefone Fixo:	Telefone Celular: <b>(61) 99135-2022</b>	
E-Mail do Responsável: <a href="mailto:stelladedomenico@gmail.com">stelladedomenico@gmail.com</a>		

### 1.2 HISTÓRICO DO PROPONENTE

O Instituto Eu Ligo – IEL, Organização da Sociedade Civil, fundado em 3 de novembro de 2005 possui ampla experiência em ações de gestão de projetos, recursos públicos, promoção, organização e realização de eventos culturais, esportivos e especialmente na realização de processos formativos que promovam impacto social positivo, de geração de renda em benefício de comunidades em situação de risco e em vulnerabilidade social e, sobretudo, em ações que permitam a implementação de políticas públicas, como é o caso dos projetos já desenvolvidos pelo Instituto em parceria com as Secretarias do Distrito Federal de Cultura e Economia Criativa, Secretaria de Turismo, Secretaria da Criança, Secretaria do Trabalho assim como projetos realizados com a iniciativa privada, tais como:

1) Projeto TEATRO PARA TODOS – Realizado no Teatro Marista: SGAS 615 – Brasília DF /// G7 Produções Artísticas LTDA, (desde 2016) em parceria com a Cia de Teatro G7, onde foi promovida dezenas de sessões sociais gratuitas para públicos diversos (estudantes do ensino médio e portadores de necessidades especiais). Neste projeto também atuamos com palestras motivacionais e vocacionais, estimulando o desenvolvimento do saber e a capacidade intelectual, assim surgiu o maior interesse do aperfeiçoamento da nossa atividade na área educacional, cultural e profissionalizante. O projeto Teatro para Todos já atendeu mais de 3.500 pessoas em parceria

também com o GDF. O presente instituto promoveu, também, arrecadação de alimentos e o resultado em 3 anos, foi a arrecadação de mais de 3 toneladas de alimentos e milhares de livros.

2) Vencedor do EDITAL DE PATROCÍNIO – BRB - BANCO DE BRASÍLIA (2017) – Espetáculo Teatral “Eu Odeio Meu Chefe” com sessões comerciais e sociais.

3) GRANJA 2018 – Evento realizado através do termo de fomento com a Secretaria de Turismo do DF com foco agropecuário e cultural realizado de 06 a 09/09/2018 no parque de exposições da Granja do Torto.

4) JOVEM EFICAZ 2018 – Curso profissionalizante realizado através do termo de fomento com a Secretaria da Criança do DF no período de 10/09 a 20/10/2018 com foco voltado para jovens.

5) CAPACITAÇÃO - Realizou curso na categoria de Capacitação para o Clube/ Empresa Capital Clube de Futebol, com carga horária de 60h na data de 01 de março de 2019 a 31 de março de 2019.

6) GRANJA 2019 – Evento realizado através do termo de fomento com a Secretaria de Turismo do DF com foco agropecuário e cultural realizado de 13 a 15/09/2019 no parque de exposições da Granja do Torto.

7) FUN FEST - Realizou o evento Final Fun Fest com transmissão da final da libertadores no Estádio Nacional Mané Garrincha de Brasília no dia 23 de novembro de 2019 em parceria com a empresa FLAP Live Marketing.

8) QUALIFICULTURA 2019 - Curso profissionalizante realizado através do termo de fomento com a Secretaria de Cultura do DF no período de 16/09 a 28/12/2019 com ênfase em Economia Criativa.

9) JORNADA DA MULHER EMPREENDEDORA – Projeto de capacitação profissional para população feminina em diversas áreas, destinado ao público da cidade de Paranoá - DF no período 27 de janeiro a 22 de fevereiro de 2020.

10) JORNADA DO TRABALHADOR EMPREENDEDOR – Projeto de capacitação profissional para população em geral, em diversas áreas, destinado ao público da cidade de Sol Nascente – DF, em execução.

11) CADASTRO NO CONFAE - No intuito de buscar maior qualificação no esporte, o IEL submeteu-se ao cadastro no Conselho de Administração do Fundo de Apoio ao Esporte - CONFAE e foi aprovado para obtenção da Certidão de Registro Cadastral por unanimidade no dia 13 de abril de 2021 e a publicação do deferimento no DODF foi expedida em 06 de maio de 2021. O CONFAE é regulamentado por meio do Decreto n 21.933, de 31/01/20021 e alterado pelo Decreto n 34.522 de 16/07/2013, o Fundo de Apoio ao Esporte – FAE foi constituído por meio da Lei n 326 de 01/10/2001 e alterada pela complementar n 861 de 11/03/2013, vinculado a Secretaria de Estado de Esporte e Lazer – SEL, que define como órgão colegiado deliberações coletivas sobre a administração dos recursos capitalizados e recebidos pelo Fundo de Apoio ao Esporte – FAE, cujo os objetivos são:

- Proporcionar a todas as camadas da população o livre acesso a prática de atividades esportivas;
- Difundir as manifestações esportivas no Distrito Federal;
- Apoiar seus respectivos praticantes;
- Promover e desenvolver o esporte amador do Distrito Federal;

- Contribuir para formação de hábitos permanentes de atividades físicas, desportivas, de lar e participação;
- Integrar a comunidade esportiva das Regiões Administrativas;
- Impulsionar a realização de jogos locais;
- Motivar os projetos esportivos locais.

## 2. DESCRIÇÃO DO PROJETO

Nome do Projeto: Atividade na Melhor Idade 2021.	
Local de realização: CL 101, Lote B, loja 06 - Santa Maria/DF.	
Período de execução:	12 de novembro de 2021 a 25 de março de 2022
Período de realização do Evento:	06 de dezembro de 2021 a 25 de março de 2022
Período de realização das Ações custeadas pelo Fomento:	12 de novembro de 2021 a 25 de março de 2022
Enquadramento: ( X ) participação ( ) educacional ( ) rendimento	
Previsão de beneficiários diretos: 120 idosos	
Previsão de público indireto: 140	
Valor Total do Projeto: R\$ 249.060,21 (Duzentos e quarenta e nove mil, sessenta reais e vinte e um centavos)	
Valor Total do Termo de Fomento: R\$ 246.060,21 (Duzentos e quarenta e seis mil, sessenta reais e vinte e um centavos)	

### 2.1 OBJETO DA PARCERIA

Realização da Atividade na Melhor Idade 2021.

### 2.2 APRESENTAÇÃO DO PROJETO

A Realização do projeto Atividade na Melhor Idade 2021, ocorrerá entre os dias 12 de novembro a 25 de março de 2022 na cidade de Santa Maria, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo as atividades de musculação, pilates e fisioterapia para 120 idosos, com foco na valorização e resgate social da pessoa idosa, fortalecendo para os idosos os laços entre a comunidade e a família, motivando-os para a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa.

Tal parceria é fundamental na execução do projeto, no interesse recíproco de incentivar o esporte e hábitos saudáveis para à comunidade idosa do DF.

### 2.3 JUSTIFICATIVA DO PROJETO:

Para que os idosos de hoje e do futuro tenham qualidade de vida, é necessário a garantia de direitos básicos como saúde, trabalho, assistência social, educação, cultura, esporte, habitação e meios de transportes. No Brasil, as diretrizes sobre o direito do idoso são regulamentadas pela Política Nacional do Idoso, bem como o Estatuto do Idoso, sancionados em 1994 e em 2003. Ambos os documentos devem servir de balizamento para políticas públicas e iniciativas que promovam uma verdadeira melhor idade.



A população idosa tende a crescer no Brasil nas próximas décadas, como aponta a Projeção da População, do IBGE, atualizada em 2018. Segundo a pesquisa, em 2043, um quarto da população deverá ter mais de 60 anos, enquanto a proporção de jovens até 14 anos será de apenas 16,3%. Segundo a demógrafa do IBGE, Izabel Marri, a partir de 2047 a população deverá parar de crescer, contribuindo para o processo de envelhecimento populacional, ou seja, quando os grupos mais velhos ficam em uma proporção maior comparados aos grupos mais jovens da população.

O envelhecer do DF não ocorre de forma igual para todos, as características locais demonstram uma situação mista de realidades econômicas regionais, contemplando os mais desfavorecidos até aqueles que possuem uma renda econômica elevada e, além disso, muitos moradores do DF, independentemente da renda, envelhecem socialmente excluídos. O aumento constante da população idosa fez com que se despertasse o interesse e visibilidade por essa população, que atualmente é de aproximadamente 303.017 pessoas, o que corresponde a 10,5% da população total residente no DF.

Dessa forma, o Instituto Eu Ligo, por meio do projeto Atividade na Melhor Idade 2021, destinará a frequência dos idosos e de seus familiares para ações que serão desenvolvidas em atenção ao idoso, de forma a elevar a qualidade de vida, promover a participação, convivência social, cidadania e a integração intergeracional.

O projeto ofertará um espaço de atividades que contribuirão para um processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia, socialização, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário e, ainda, na prevenção de situações de risco social para pessoas a partir de 60 anos.

Temos consciência de que o envelhecimento saudável exige uma decisão de uma vida equilibrada, atividades física e mental e convívio social. O projeto Atividade na melhor Idade atua fortemente nestes pilares, proporcionando tanto as atividades físicas e mentais quanto o convívio social necessário para que o idoso tenha maior qualidade de vida.

Por fim, além da questão de saúde, o esporte ainda gera em seus participantes, de um lado, disciplina, cidadania, inserção social e, de outro, como empreendedorismo ou como profissão, podendo ser encarado como um fator de transformação de vida daqueles que se engajarem, ressaltando-se, ainda, que a presente proposta vai de encontro ao interesse recíproco do GDF e da Secretaria de Esporte e lazer do DF na realização do projeto.

Conforme se observa, o IEL tem interesse em viabilizar projetos em diversas práticas esportivas, de cidadania, inclusão social e outros. Ademais, sabe-se que a Secretaria de Esporte e Lazer – SEL beneficia milhares de atletas com a execução de seus projetos esportivos.

Convém ressaltar que, desde a sua fundação, o Instituto Eu Ligo previu em suas diretrizes, ações voltadas ao esporte e lazer abrangendo as comunidades como umas de suas finalidades, conforme se lê:

Art. 2. O INSTITUTO EU LIGO tem por finalidade:

[...]

V – Promoção do Esporte e do lazer:

- a) Formação de atletas para o alto rendimento de forma gratuita;
- b) Promover o esporte paraolímpico por meio de escolinhas gratuitas;
- c) Promover e fomentar eventos e campeonatos desportivos;
- d) Construir e desenvolver espaços culturais e esportivos, inclusivo, onde a comunidade possa praticar esportes em geral e servir como referência de lazer;
- e) Manter e promover escolas e clubes esportivos.

Por fim, naquilo que tange a este Instituto, conforme previsto em Estatuto, está comprometido com a execução sistemática de suas diretrizes vislumbrando o fortalecimento do esporte e lazer junto as comunidades.

## 2.4 OBJETIVO GERAL:

Realizar o projeto Atividade na Melhor Idade 2021 entre 12 de novembro de 2021 a 25 de março de 2022 na cidade de Santa Maria, com foco nas atividades de musculação, pilates e fisioterapia para a valorização e resgate social da pessoa idosa por meio de atividades esportivas.

### 2.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ofertar atividades esportivas para o público idoso da Santa Maria e entorno, objetivando o fortalecimento e motivação no cultivo de hábitos saudáveis;
- Incentivar o idoso a boas práticas de atividades físicas com ênfase na musculação, pilates e Fisioterapia;
- Fortalecer laços entre idosos e a comunidade, através do esporte.

### 2.5 METAS QUANTITATIVAS E QUALITATIVAS E INDICADORES DE MONITORAMENTO/ CUMPRIMENTO DAS METAS

Metas (Qualitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento das Metas
Integrar o idoso junto à comunidade e incentivar o interesse pela saúde física.	Adquirir/locar toda a infraestrutura do projeto	Relatório avaliativo de qualidade e desempenho - Notas fiscais -Fotos -Vídeos
Ter profissionais de qualidade trabalhando no projeto, para seu melhor desenvolvimento	Contratar RH e prestadores de serviços	-Notas fiscais -Fotos -Vídeos
Metas (Quantitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento
Promover o aumento da oferta de atividades para o atendimento de no mínimo 80% dos idosos inscritos.	Mensurar o quantitativo de participantes idosos nas atividades ofertadas.	- Número de inscrições dos participantes; - Relatório Fotográfico.

### 2.6 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

<b>Nome do Evento:</b>	<b>Atividade na melhor idade 2021.</b>		
<b>Descrição/Etapa:</b>	<b>Atividades Físicas e Esportivas</b>		
<b>Data do Evento:</b>	06/12/2021 a 25/03/2022	<b>Turno:</b>	Matutino / Vespertino

<b>Período Custeado pelo Fomento (Se for o caso):</b>	12/11/2021 a 25/03/2022	<b>Turno:</b>	Matutino / Vespertino
<b>Local:</b>	CL 101, Lote B, loja 06 - Santa Maria/DF.		
<b>Espaços Físicos Disponíveis:</b>	(...) Quadra Poliesportiva	(...) Praça	
	(...) Pátio	(...) Piscina	
	(...) Ginásio	(...) Clube	
	(X) Espaço Privado Qual? Loja comercial	(...) Outro Qual? _____	
<b>Quantidade de participantes neste evento</b>			
<b>Diretos:</b> 120	<b>Indiretos:</b> 140	<b>Total:</b> 260	
<b>Quanto à abrangência (origem dos participantes)</b>			
(...) Local			
(X) Regional			
(...) Nacional			
<b>Faixa etária</b>		<b>Categoria-Modalidade/Data/Turno</b>	<b>Qtd.</b>
(...) Crianças/Adolescentes (até 14 anos)			
() Jovens (15 a 24 anos)			
() Adultos (entre 25 anos e 59 anos)			
(X) Idosos (a partir de 60 anos)		06/12/2021 a 25/03/2022	120
(...) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)			
<b>Inscrição dos participantes</b>			
(...) Escolas			
(...) Em centros comunitários			
(...) Na sede da entidade proponente			
(...) Na sede de entidades parceiras			
(X) Pela internet. No site <a href="https://www.melhoridade.org.br">https://www.melhoridade.org.br</a>			
(X) Outros. No espaço destinado para o projeto			

## 2.7 FORMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES OU PROJETOS (METODOLOGIA)

Cabe registrar que o projeto em tela tem por finalidade o desenvolvimento de atividade esportivas e a cidade de Santa Maria está propícia a receber o projeto, considerando o interesse recíproco da Administração Regional bem como da população em promover atividades que promovam a saúde para o público idoso.

Para o projeto ocorrer como o descrito acima será necessário contratar empresa especializada, a fim de respaldar a OSC de encargos tributários e trabalhistas, para os itens de pessoal e serviços.

Para a efetiva realização do projeto proposto, serão necessários profissionais qualificados e capacitados, com experiência e capacidade na área esportiva cujo intuito é atender com eficiência e agilidade aos participantes, equipes e organização do evento.

Para as atividades terceirizadas serão contratados, diretor executivo (necessário para criar e acompanhar programação do evento), auxiliar administrativo (responsável por auxiliar no administrativo e acompanhamento financeiro do projeto), diretor geral (responsável geral pelo projeto), assessoria jurídica (responsável pela parte jurídica do projeto), 2 recepcionistas (responsáveis por recepcionar os convidados), contador (responsável pela organização contábil do projeto), 2 fisioterapeutas (responsáveis pelas atividades de fisioterapia estimulando os músculos de quem sofre limitações de movimento como os idosos bem como os idosos com deficiência física), 2 assistentes de fisioterapia (responsáveis por auxiliar os fisioterapeutas nas sessões e exercícios propostos para os idosos), 2 professores de educação física (responsáveis por orientar, planejar e acompanhar a prática de exercícios físicos dos idosos), 2 assistentes de educação física (responsáveis por auxiliar os professores na orientação, planejamento e acompanhamento a prática de exercícios físicos dos idosos), 2 auxiliares de limpeza (responsáveis pela limpeza e higienização dos locais de execução do projeto) e 2 administrativos (responsável por diversas atividades como realização das inscrições, supervisão da higienização, controle de grade horária e frequência dos colaboradores e outros) e 2 seguranças patrimoniais (responsável por cuidar dos equipamentos), designer gráfico (criação do material digital e gráfico do projeto), gerenciamento de mídias sociais (equipe responsável pela divulgação nas redes sociais) e assessoria de imprensa (empresa contratada para criação de matérias, divulgação relacionadas ao projeto e serviços fotográficos (contratação de profissional especializado para trabalhar como fotógrafo).

Os espaços físicos onde acontecerão o projeto, estarão identificados por meio de cartazes. Serão 200 (duzentos) cartazes distribuídos pelos espaços contendo informações sobre o projeto para que não só os participantes, mas todos os que passarem pelo o espaço, identifiquem as atividades e as vinculem ao projeto.

Tratando da divulgação do projeto, serão distribuídos 5.000 (cinco mil) folders pela cidade de Santa Maria entre os dias 15 de novembro a 05 de dezembro, cujo o objetivo é divulgar o projeto para alcançar 120 idosos para participar efetivamente das atividades do projeto e apresentar todo o trabalho que será realizado a comunidade.

Ainda, no espaço onde acontecerão as atividades, estarão expostos 5 (cinco) banners de sinalização do termo de fomento para identificação do projeto a todos os participantes, equipes e organização.

As inscrições serão realizadas presencialmente ou pelo site do projeto (<https://www.melhoridade.org.br>) entre os dias 16 de novembro a 05 de dezembro de 2021, serão disponibilizadas 120 vagas gratuitas e abertas a comunidade. As inscrições serão encerradas no dia 05/12/2021 ou até se encerrar as vagas.

O local de inscrição será em Santa Maria, onde estarão 2 administradores do projeto com 1 computador, 1 impressora, com toner para a impressora e com acesso à internet e todos estarão devidamente identificados com a camiseta do projeto para atender a demanda de inscrição dos interessados.

Os idosos terão direito a somente 1 acompanhante, onde serão alocados em uma antessala com cadeiras seguindo os protocolos de distanciamento para evitar a contaminação da COVID-19.

Registra-se que, devido à pandemia da COVID-19, a Associação Eu Ligo adotará as seguintes medidas de segurança conforme o Decreto 42.525/21:

- Haverá álcool em gel dispostos em todas as mesas que servirão de apoio aos idosos e colaboradores do projeto;
- Garantir o distanciamento entre as pessoas;
- Utilização de máscara de proteção fácil por todos os participantes;

- Manter os banheiros, salas e demais locais utilizados pelo projeto higienizados e com suprimentos suficientes para possibilitar a higiene pessoal dos colaboradores, terceirizados, prestadores de serviço, acompanhantes e idosos;
- Serão utilizadas as luvas como medida de proteção sempre que necessário;
- Em todas as salas será realizada a desinfecção completa (limpeza e higienização do local) pela manhã das 6:30h as 7h e no período da tarde das 18h às 18:30h.

Cabe ressaltar que, todos os participantes receberão uma camiseta do projeto e estes estarão devidamente identificados durante o acontecimento das aulas e/ou durante a execução do projeto.

## **AULAS DE MUSCULAÇÃO, PILATES e FISIOTERAPIA:**

- ✓ Idades: a partir dos 60 anos
- ✓ Modalidade: Presencial
- ✓ Quantidade de turmas: 16 turmas
- ✓ Quantidade de Participantes por Turma: até 15 alunos
- ✓ Total de Participantes: 120 idosos (Serão disponibilizados 4 horários pela manhã e 4 horários pela tarde).

### **Musculação**

A musculação será realizada com pesos de diversas cargas, amplitude e tempo de contração com o objetivo de controlar o peso, fortalecer a musculatura, equilíbrio e mobilidade do idoso. Os treinamentos com peso auxiliarão no controle do peso aumentando o gasto calórico e estimulando o metabolismo, ainda, prevenindo a osteoporose por estar trabalhando o estímulo da massa óssea.

Especialmente em pessoas idosas, esses exercícios com peso interrompem a perda de mobilidade e a atrofia muscular, diminuindo a pressão arterial e a frequência cardíaca.

O professor orientará sobre a postura, velocidade de execução, respiração, carga ideal entre outras dúvidas que surgirem. Ao final, haverá exercício de relaxamento afim de se prevenir lesões dos praticantes.

Os aparelhos a serem utilizados para os exercícios propostos serão Máquina Extensora, Máquina Flexora Sentada, Leg Press, Máquina Abdução, Máquina Desenvolvimento de Ombros, Remana Sentada, Puxada alta e Baixa, Supino Vertical, Torre Dumbell, Caneleira 1kg, Caneleira 2kg, Caneleira 3kg.

As máquinas e pesos são uma forma de aperfeiçoar os movimentos livres, estas possuem uma biomecânica muito bem estabelecida. Nas máquinas o indivíduo determina o grau de evolução, sendo assim, as máquinas proporcionam um padrão de execução dos exercícios de maneira biomecanicamente perfeita.

Com esse aperfeiçoamento, serão beneficiados os idosos com restrição de movimento ou que necessitem de maior estabilidade corpórea. Portanto, os exercícios com máquinas podem recrutar mais fibras musculares a qual estiver sendo trabalhada a depender do critério e necessidade do idoso.

### **Pilates**

O pilates é um método de exercício que visa a conexão entre o corpo e a mente como uma unidade, de modo a melhorar a consciência corporal. Para tanto, os exercícios são baseados na centralização, respiração, fluidez, controle, precisão e concentração.

Nas aulas, o professor trabalhará cada aspecto dos movimentos, respiração, alinhamento da coluna, coordenação motora, priorizando o equilíbrio dos idosos, qualidade dos movimentos e concentração com atenção plena, leveza e sem pressa.



Os aparelhos a serem utilizados são Bola de Pilates, Tatame, Reformer, Barrel, Chair. Objetiva-se nas aulas de pilates que os idosos melhorem a flexibilidade, concentração, redução de estresse, melhora na disposição, diminuição de dores musculares e adquirir resistência muscular.

## **Fisioterapia**

A fisioterapia é uma ciência da saúde que previne e trata disfunções cinéticas funcionais de órgãos e sistemas. O Fisioterapeuta é o profissional a quem compete executar métodos e técnicas fisioterápicas, com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física do paciente.

Nas sessões de fisioterapia, após a elaboração do diagnóstico cinesiológico funcional do idoso, será identificado a abrangência da disfunção e será acompanhado a resposta terapêutica aos procedimentos indicados ao idoso pelo fisioterapeuta.

Ademais, o fisioterapeuta, após os exercícios de musculação e pilates, trabalhará na preparação das articulações e orientarão sobre os exercícios e equipamentos a serem utilizados durante as aulas de treinamento de musculação do idoso individualmente, caso necessário.

Os aparelhos a serem utilizados na fisioterapia serão a Maca Descompressão, Maca Fisioterapia, Mioblaster Liberação Miofascial, Theragun, Theraband, Utrassom, Infravermelho, Aparelho Tens, Kit 6 ventosas, Aparelho pressão arterial, Oxímetro. Os procedimentos da fisioterapia com os idosos contribuirão para prevenção, cura e recuperação da saúde, baseando-se em exercícios que promovam a restauração das funções motoras, melhor função respiratória e reorganização das sensações corporais.

De forma geral, o cronograma para a realização de atividades físicas dos idosos são aulas com duração de uma hora cada aula, sendo 08 turmas nas manhãs de Segundas e Quartas-feiras e 08 turmas nas tardes de Terças e Quintas-feiras com turmas de 15 alunos cada. As sextas-feiras no período matutino são 4 turmas e no período vespertino serão destinadas a atividades administrativas que são necessárias para avaliação e aprimoramento semanal da execução do projeto.

As aulas de pilates, de fisioterapia e musculação acontecerão todos os dias da semana nos turnos matutino e vespertino (conforme cronograma) com duração de 01 hora cada aula, totalizando 10 horas de aulas semanais cada atividade.

As atividades administrativas serão destinadas a fechamento de relatório de atividades do projeto, avaliação semanal da frequência dos beneficiários, reunião junto a equipe de trabalho, reunião com os professores a fim de avaliar a qualidade e desempenho dos alunos durante as aulas, avaliação do desempenho, frequência e qualidade das aulas dos professores, avaliar a organização da equipe de trabalho e avaliar a qualidade da higienização dos ambientes e outros assuntos que vierem a surgir durante a execução do projeto necessários a serem discutidos.

Apesar de, na grade horária só constar atividades administrativas as sextas-feiras nos turnos vespertinos, o trabalho administrativo estará sendo realizado todos os dias da semana acompanhando a grade horária das aulas, ou seja, de segunda a sexta-feira das 07h às 18h.

Ressalta-se que, além do equipamento disponível, os locais onde acontecerão as atividades dos projetos terão internet, água para hidratação dos participantes bem como uma estrutura com cadeiras e mesas para os funcionários.

Ao final do projeto, no último dia previsto para o encerramento, será servido um café da manhã balanceado, ofertando um cardápio diferenciado de alimentos sem bebidas alcoólicas como: Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames, presuntos, etc); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e

tortas. O objetivo é confraternizar com o fechamento do belo trabalho desenvolvido durante os quatro meses do projeto.

### 2.7.1 Grade Horária dos Núcleos

Encontra-se em anexo

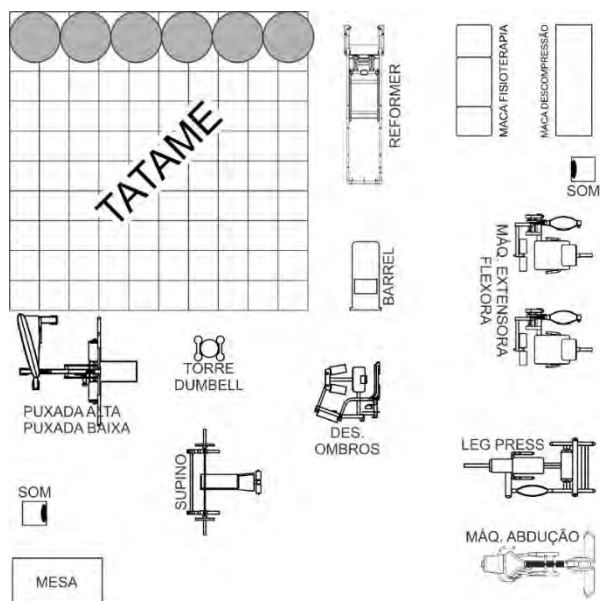
### 2.7.2 Equipe de RH

Função	Qty.	Forma de contratação do RH	Profissional a ser contratado já tem vínculo com a OSC? Qual?	Profissional da OSC é remunerado ou Não Remunerado	Carga horária de trabalho na OSC	Carga horária que será destinada ao projeto
Diretor Geral	1	Contratação direta	SIM, PRESIDENTE DA OSC	Não remunerado	Não trabalhará na OSC	40 horas/semanais
Diretor Executivo	1	Empresa terceirizada	SIM, Vice-Presidente	Não remunerado	Não trabalhará na OSC	40 horas/semanais
Gerente Administrativo	1	Empresa terceirizada	SIM, Diretora de Administração	Não remunerado	Não trabalhará na OSC	40 horas/semanais.

### 2.8 BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS AO PÚBLICO PELA PARCERIA

- Criar a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa;
- Ampliar a rotina de pratica esportiva, acarretando no controle de peso, melhoria no controle da pressão arterial, do condicionamento físico, mobilidade e equilíbrio, na qualidade de sono e diminuição da ansiedade e do estresse;
- Ampliação do contato social como um todo.

### 2.9 CROQUI DO EVENTO



*Carla Maria Almeida*

## 2.10 CONTRAPARTIDA

Será feito uma palestra online de duração mínima de 1 hora, ministrada pelos professores do projeto com o tema de "Importância da atividade física" para a Associação dos Portadores de Necessidades Especiais na data de 16/03/2022 às 17h pelo zoom. A divulgação ficará a cargo da referida Associação.

## 3. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO

Cronograma de Execução			
Programação	Valor	Duração	
		Início	Término
Contratações	R\$ 165.882,62	12/11/2021	25/03/2022
Infraestrutura	R\$ 80.177,59	12/11/2021	25/03/2022

## 4. DESEMBOLSO DA ENTIDADE: PAGAMENTO DE RH E DE FORNECEDORES

O desembolso da entidade diz respeito à periodicidade dos pagamentos que serão realizados. Cabe à entidade realizar a gestão das suas contratações visando à correta aplicação de recursos públicos.

Nos casos de projetos continuados (desenvolvimento de atividades acima de 03 meses) é necessário que o pagamento das ações seja mensal, ou por atividade realizada (ex: pagamento de arbitragem por jogo; locação de equipamento por evento). A aquisição de materiais que visam o desenvolvimento pleno do objeto (material esportivo, lanche, uniforme, etc) deve ser fracionada, permitindo à OSC a identificação real do quantitativo a ser adquirido.

Para projetos continuados (desenvolvimento de atividades acima de 03 meses): no que compete a contratação de Recursos Humanos a Entidade Declarara ter ciência do disposto no parágrafo 3º e 4º do art. 30 da Portaria 98/2020, a saber:

*§ 3º Para a execução da parceria em atividade contínua, as atividades finalísticas da OSC definidas no § 1º, devem ser executadas pessoalmente pela entidade, em caráter "intuitu personae" da relação jurídica, sendo vedada à subcontratação nesses casos, exceto para serviços acessórios e complementares.*

*§ 2º Considera-se atividade contínua aquela que ultrapassar três meses de duração.*

Quanto a movimentação financeira, ressalta-se que no Decreto nº 37.843 de 13/12/2016, o qual regulamenta a aplicação da MROSC no Distrito Federal, no Artigo 38, estabelece:

*Art. 38. A movimentação de recursos da parceria será realizada mediante transferência eletrônica sujeita à identificação do beneficiário final e os pagamentos serão realizados*



por crédito na conta bancária dos fornecedores e prestadores de serviços, uso de boleto bancário ou cheque nominal.

§ 1º Poderá ser admitida, excepcionalmente, a realização de pagamento em espécie, limitado a R\$ 1.000,00 por operação, quando configurada peculiaridade relativa ao objeto da parceria ou ao território de determinada atividade ou projeto, desde que:

I - haja essa previsão no plano de trabalho aprovado; ou

II - seja conferida autorização em decisão motivada do administrador público, a partir de solicitação formal da organização da sociedade civil.

Marcar as opções abaixo:

Dou ciência do acima informado

Não haverá pagamento em espécie

Haverá pagamento em espécie. Sendo as despesas a seguir:

#### 4.1. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO DA ENTIDADE

Cronograma de Desembolso			
Meta	Etapa/Fase	Especificação	Mês
Meta 1	1.1	Recursos Humanos	novembro/2021
	1.2	Prestação de Serviços	
Meta 2	2.1	Aquisição/Locação de insumos	

#### 5. PLANILHA DE MATERIAIS/SERVIÇOS NÃO CONTEMPLADOS PELO FOMENTO (FONTE DE RECEITA DIVERSA)

Descrição Detalhada	Unid.	Quant.	Valor Unitário	Valor Total	Fonte de Custeio	Receita (O item contratado irá gerar receita? Indicar valor)	Despesa (Se o item contratado gerar receita indicar o item em que o recurso será utilizado)
Palestrante (Contrapartida)	Diária	1	R\$ 3.000,00	R\$ 3.000,00	Recurso próprio	Não	

<b>VALOR TOTAL DOS ITENS FORA DO TERMO DE FOMENTO</b>	<b>R\$ 3.000,00</b>
---	---------------------

### 5.1 Planilha Termo de Fomento

PLANILHA TERMO DE FOMENTO							
Meta 1 <i>Contratações</i>							
Etapa 1.1 <i>Recursos Humanos</i>							
ITEM	Descrição Detalhada	Unidade de Medida (Diária/Mês/Mts/Serviço/Unidade)	Quant	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo
1.1.1	1 Diretor executivo - Contratação de profissional responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços. necessário para a pré-produção, produção e pós-produção. Período de 4 meses. 8h diárias/ 40 horas semanais	Mês	4	4	R\$ 4.500,00	R\$ 18.000,00	Contração de 1 profissional, responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços. Sendo 4 meses de serviço no total. 8h diárias/ 40 horas semanais

*Chilipele Soares*

1.1.2	<p><i>Gerente Administrativo - Contratação de profissional responsável por auxiliar administrativamente o projeto, organizando planilhas administrativas e financeiras, cronogramas, acompanhamento de demandas, prestação de contas e agendas e demais funções estabelecidas junto ao produtor executivo e Diretor geral</i></p> <p><i>8h diárias/ 40 horas semanais</i></p>	Mês	4	4	R\$ 3.000,00	R\$ 12.000,00	<p><i>Contratação de 1 gerente administrativo, responsável pelo controle e auxílio administrativo e financeiro do projeto, como cronogramas, agendas, prestação de contas, junto ao produtor executivo e diretor geral. Sendo 04 meses de serviço no total.</i></p>
1.1.3	<p><i>1 Diretor de Geral - Sendo 1 profissional responsável pelo planejamento, acesso, infraestrutura, operações, acompanhamento e fiscalização dos diversos serviços de apoio, bem como pela produção e execução das atividades. Sendo necessário para a pré-produção, produção e pós-produção. Período de 4 meses (presidente da OSC) 8h diárias/ 40 horas semanais</i></p>	Mês	4	4	R\$ 3.500,00	R\$ 14.000,00	<p><i>Contratação de 1 profissional, responsável geral pelo projeto. Sendo 04 meses de serviço no total. 8h diárias/ 40 horas semanais</i></p>
<b>Valor Total da Etapa 1.1</b>						<b>R\$ 44.000,00</b>	
<b>Etapa 1.2 Prestação de Serviços</b>							



1.2.1	2 Professores de Educação Física - Profissional formado em educação física com comprovação do CREFI. No total de 2 profissionais pelo período de 3 meses 8h diárias/ 40 horas semanais	Mês	3	6	R\$ 2.375,67	R\$ 14.254,02	Contratação de 2 professores de educação física, responsáveis pelas aulas de musculação dos idosos, sendo 06 meses de trabalho no total. 8h diárias/ 40 horas semanais
1.2.2	1 Assessoria jurídica: Profissional devidamente inscrito na Ordem dos Advogados do Brasil, responsável pelo acompanhamento atividades de natureza jurídica, análise e confecção de contratos e representação do projeto quando necessário, sendo necessário para a pré-produção, produção e pós-produção. Período de 4 meses 8h diárias/ 40 horas semanais	Mês	4	4	R\$ 3.797,19	R\$ 15.188,76	Responsável pela área jurídica. Sendo necessário um serviço durante o período do termo de fomento, totalizando um serviço de 04 meses. 8h diárias/ 40 horas semanais
1.2.3	2 Assistentes de Fisioterapia - Assistentes de fisioterapia providenciam tratamentos físicos e terapêuticos a pacientes em circunstâncias em que o movimento funcional está ameaçado por lesão, doença ou disfunção. No total de 2 profissionais pelo período de 3 meses. 8h diárias/ 40 horas semanais	Mês	3	6	R\$ 1.320,00	R\$ 7.920,00	Contratação de 2 assistentes de fisioterapia para acompanhar os tratamentos físicos e terapêuticos a pacientes em circunstâncias em que o movimento funcional está ameaçado por lesão, doença ou disfunção. Sendo 06 meses de serviço no total. 8h diárias/ 40 horas semanais

1.2.4	2 Assistentes de Educação Física - Ajuda nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, acompanha as práticas desportivas, avalia o preparo físico de atletas e dá apoio na prestação de orientações em geral. No total de 2 profissionais pelo período de 3 meses. (Estudante de Educação Física). 8h diárias/ 40 horas semanais	Mês	3	6	R\$ 1.320,00	R\$ 7.920,00	Contratação de 2 profissionais que auxiliam nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, junto aos professores de educação física. Sendo 06 meses de serviço no total. 8h diárias/ 40 horas semanais
	1 Contador - Contratação de profissional competente para organização da documentação contábil do projeto. 8h diárias/ 40 horas semanais	Mês	4	4	R\$ 1.650,00	R\$ 6.600,00	Contratação de 1 profissional para organização da documentação contábil do projeto. Sendo 04 meses de serviço no total. 8h diárias/ 40 horas semanais
	2-Auxiliares Administrativos - Profissional responsável pelo controle de receitas e despesas e pelo gerenciamento das tarefas de rotina essenciais ao funcionamento de qualquer organização, como emissão de documentos, atualização de cadastro e atendimento dos pacientes. São necessários 2 funcionários por conta da quantidade de horas no dia. Manhã, Tarde e Noite. 8h diárias/ 40 horas	Mês	3	6	R\$ 2.156,85	R\$ 12.941,10	Contratação de profissional para controlar as receitas e despesas e gerenciar as tarefas essenciais ao funcionamento do projeto. Sendo 03 meses de serviço no total. 8h diárias/ 40 horas semanais



semanais							
2-Fisioterapeutas - Profissional formado na área de fisioterapia. No total de 2 profissionais pelo período de 3 meses. 8h diárias/ 40 horas semanais	Mês	3	6	R\$ 3.000,00	R\$ 18.000,00	Contratação de 2 profissionais de fisioterapia que iram executar métodos e técnicas fisioterápicas, com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física dos idosos. Sendo 03 meses de serviço no total.	
2 Auxiliares de Limpeza - Serviços com profissionais treinados, capacitados e uniformizados para execução dos serviços de limpeza e conservação, com honorários compatíveis com o piso sindical da categoria, incluindo todo o material e equipamentos necessários. Diária de 08 horas. Necessário 2 profissionais. 8h diárias/ 40 horas semanais	Mês	3	6	R\$ 1.212,53	R\$ 7.275,18	Contratação de 2 profissionais, por 3 meses, responsáveis para execução dos serviços de limpeza e conservação, com honorários compatíveis com o piso sindical da categoria, incluindo todo o material e equipamentos necessários. 8h diárias/ 40 horas semanais.	

*Chelluck Fernandes*

<p>2 Seguranças Patrimoniais- Profissional com certificado válido e experiência comprovada, incluso uniforme e rádio comunicador. A empresa deverá estar regular junto aos órgãos de segurança pública estaduais e federais. (Diária 12h). Responsável para cuidar dos equipamentos. 8h diárias/ 40 horas semanais</p>	<p>Mês</p>	<p>3</p>	<p>6</p>	<p>R\$ 1.532,81</p>	<p>R\$ 9.196,86</p>	<p>Contratação de 2 profissionais. Responsável para cuidar dos equipamentos. Sendo 3 meses para cada profissional totalizando 6 meses. 8h diárias/ 40 horas semanais</p>
<p>1 Designer gráfico - Criação da Identidade visual do projeto, arte final e aplicação nas peças de comunicação nos vídeos. Material digital e gráfico. 8h diárias/ 40 horas semanais</p>	<p>Mês</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>R\$ 1.500,00</p>	<p>R\$ 4.500,00</p>	<p>Necessário para criação das artes do evento, que será transmitido online, máscaras, logomarcas, sendo três meses no total. 8h diárias/ 40 horas semanais</p>
<p>Gerenciamento de mídias sociais – 1 Equipe responsável por planejar e desenvolver o cronograma de comunicação e divulgação durante todo o período do projeto para as mídias sociais, utilizando principalmente as redes sociais, objetivando propor ideias, desenvolver conteúdo institucional, coordenar e orientar os trabalhos de designer e acompanhamento de peças de divulgação. 8h diárias/ 40 horas</p>	<p>Mês</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>R\$ 3.000,00</p>	<p>R\$ 9.000,00</p>	<p>Contratação de empresa especialização em Gerenciamento de mídias sociais, por 3 meses para propor ideias, desenvolver conteúdo institucional, coordenar e orientar os trabalhos de designer e acompanhamento de peças de divulgação. 8h diárias/ 40 horas semanais</p>

	semanais						
	1 Assessoria de imprensa - Contratação de empresa de releases e matérias para criação, planejamento, desenvolvimento e divulgação de matérias relacionadas as atividades da Atividade na Melhor Idade. Requerendo pautas de inserções e pautas em diversos veículos de comunicação. Emissão de relatórios e mensuração de alcance das mídias, clipagem. 8h diárias/ 40 horas semanais	Mês	3	3	R\$ 2.500,00	R\$ 7.500,00	Necessário para divulgação de matérias relacionadas as atividades da programação do projeto apresentação à imprensa, sendo um total de 3 meses. 8h diárias/ 40 horas semanais
	Registro Fotográfico - Contratação de Profissionais especializados para trabalhar como fotógrafo, com experiência comprovada em registro de eventos. 8h diárias/ 40 horas semanais	Serviço	1	1	R\$ 1.586,70	R\$ 1.586,70	Necessário para fotografar todo o projeto durante os 4 meses. Desde o início da execução até o final. 8h diárias/ 40 horas semanais
<b>Valor Total da Etapa 1.2</b>						<b>R\$ 121.882,62</b>	
<b>VALOR TOTAL DA META 1</b>						<b>R\$ 165.882,62</b>	
<b>Meta 2 Infraestrutura</b>							
<b>Etapa 2.1 Aquisição/Locação de insumos</b>							



ITEM	Descrição Detalhada	Unidade de Medida (Diária/Mês/Mts/Serviço/Unidade)	Quant	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo
2.1.1	Toner HP laser mfp 105a	Unidade	10	10	R\$ 180,00	R\$ 1.800,00	Necessário para impressão de diversos documentos. São 10 unidades para os 4 meses de projeto.
2.1.2	Resma de papel	Unidade	29	29	R\$ 12,15	R\$ 352,35	Necessário para impressão de diversos documentos. São 29 unidades para os 4 meses de projeto.
2.1.3	Locação de Impressora Multifuncional Laser Mono 137FNW 20ppm 110v hp 4ZB84A. Sendo 1 unidade por 3 meses.	Mês	3	3	R\$ 500,00	R\$ 1.500,00	Locação de 1 impressora. Necessário para fazer impressão de diversos documentos. Sendo 3 meses de locação para o projeto.
2.1.4	Locação de sistema De Sonorização (pequeno porte) - Sistema de sonorização ambiente pequeno, com 02 caixas de som no pedestal, mesa de som de 04 canais, conectadas a 2 microfones e ao computador, compatíveis ao tamanho do espaço.	Mês	3	3	R\$ 500,00	R\$ 1.500,00	Locação de 1 sistema de sonorização ambiente por 3 meses necessários para aulas do projeto.

*Carla de Almeida*

2.1.5	<p>Locação MÁQUINA EXTENSORA - Aparelho 2x1, ou seja, em uma única máquina o usuário poderá fazer extensão e flexão de joelhos, desenvolvendo assim músculos do quadríceps (extensão) e isquiotibiais (flexão).</p>	Mês	3	3	R\$ 2.431,84	R\$ 7.295,52	<p>Necessário dois profissionais capacitados na temática do curso, responsáveis por observar e organizar todo o fluxo de conhecimento, além de tirar as dúvidas dos alunos e estruturar a pedagogia organizacional do Ambiente Virtual de Aprendizagem. Sendo dois tutores por 8 meses, totalizando 16 meses.</p>
2.1.6	<p>Locação MÁQUINA FLEXORA SENTADA - Flexor Sentado de Pernas Máquina (Cadeira Flexora). Utilizado para realizar exercícios de flexão de pernas. Atua nos posteriores de coxa.</p>	Mês	3	3	R\$ 524,50	R\$ 1.573,50	<p>Locação de 1 máquina flexora sentada por 3 meses, necessária para as aulas de musculação do projeto.</p>
2.1.7	<p>Locação LEG PRESS - 180o - LineEspectruss de 3 Polegadas para o trabalho e desenvolvimento dos membros inferiores, mais especificamente para os treinamentos dos grupos musculares: quadríceps e isquiotibiais.</p>	Mês	3	3	R\$ 800,00	R\$ 2.400,00	<p>Locação de 1 Leg Press por 3 meses, necessário para as aulas de musculação do projeto.</p>
2.1.8	<p>Locação MÁQUINA ABDUÇÃO - Equipamento conjugado, é possível realizar os dois exercícios em um só equipamento, adução e abdução de pernas.</p>	Mês	3	3	R\$ 800,00	R\$ 2.400,00	<p>Locação de 1 máquina de abdução por 3 meses necessária para as aulas de musculação.</p>

2.1.9	Locação MÁQUINA DESENVOLVIMENTO DE OMBROS - Exercícios de flexão de ombros. O exercício atua nos músculos: deltoide (fibras anteriores, médias e posteriores), trapézio e tríceps.	Mês	3	3	R\$ 800,00	R\$ 2.400,00	Locação de 1 máquina de desenvolvimento de ombros, por 3 meses, necessária para as aulas de musculação.
2.1.10	Locação de Puxada Alta e baixa - Equipamento que permite o desenvolvimento dos músculos dorsais (costas), através de puxadas altas (vertical) e remada baixa (horizontal).	Mês	3	3	R\$ 800,00	R\$ 2.400,00	Locação 1 máquina de puxada alta e baixa, por 3 meses, necessária para as aulas de musculação.
2.1.11	Locação de Supino Vertical - Utilizado para realizar exercícios de peitorais. Atua nos principalmente nas fibras médias do peitoral.	Mês	3	3	R\$ 649,97	R\$ 1.949,91	Locação de 1 máquina de supino vertical, por 3 meses, necessário para as aulas de musculação do projeto.
2.1.12	Locação Barrel - Equipamento de Pilates que foi desenvolvido a partir de conceitos modernos, fabricado em madeira maciça, possui alta resistência e estabilidade, garantindo assim um produto de excelente qualidade e durabilidade, proporcionando ao usuário facilidade e segurança na sua utilização	Mês	3	3	R\$ 800,00	R\$ 2.400,00	Locação de 1 equipamento de pilates Barrel, por 3 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.

*Chellie J. Almeida*

2.1.13	<p>Locação Reformer - A Torre para Reformer Cross Pilates possui estrutura em aço carbono 1020 e inox 304. Foi projetada para facilitar o usuário ao fazer exercícios de Wall Unit e Cadillac Trapézio utilizando o equipamento Reformer.</p>	Mês	3	3	R\$ 800,00	R\$ 2.400,00	<p>Locação de 1 reformer, por 3 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.</p>
2.1.14	<p>Locação Torre Dumbell - O Suporte MegaGym para halteres, foi pensado para trazer mais organização para seu local de treino. Feito com um desing original da MegaGym Equipamentos Fitness, ele ocupa pouco espaço, mantendo assim uma estética melhor para sua Academia, Clínica, Residência ou Condomínio. Com capacidade para 10 pares de halteres (20 unidades halter)</p>	Mês	3	3	R\$ 474,50	R\$ 1.423,50	<p>Locação de 1 Torre Dumbell, por 3 meses, necessários para o desenvolvimento das aulas de pilates.</p>
2.1.15	<p>Locação Maca Descompressão - Feita em aço carbono e pintura epóxi na cor branca, desenvolvida a partir de conceitos modernos, possui alta resistência e estabilidade, garantindo assim um produto de excelente qualidade e durabilidade, proporcionando ao usuário facilidade e segurança na sua utilização.</p>	Mês	3	3	R\$ 1.650,00	R\$ 4.950,00	<p>Locação de 1 maca de descompressão, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>

2.1.16	<p>Locação Maca Fisioterapia - Fabricada em madeira com revestimento em polipropileno, a Cama Maca Portátil Diva possui espuma com uma espessura de 5cm que a deixará muito mais confortável.</p>	Mês	3	3	R\$ 650,00	R\$ 1.950,00	<p>Locação de 1 maca de fisioterapia, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>
2.1.17	<p>Aquisição 6 Caneleiras 1Kg - Tornozeleira com Peso Treino Exercício. Necessário 6 caneleiras.</p>	Unidade	6	6	R\$ 24,48	R\$ 146,88	<p>Aquisição de 6 caneleiras de 1kg, para utilização das atividades de musculação, fisioterapia e pilates.</p>
2.1.18	<p>Aquisição 6 Caneleira 2Kg - Tornozeleira com Peso Treino Exercício. Necessário 6 caneleiras.</p>	Unidade	6	6	R\$ 28,13	R\$ 168,78	<p>Aquisição de 6 caneleiras de 2kg, para utilização das atividades de musculação, fisioterapia e pilates.</p>
2.1.19	<p>Aquisição 6 Caneleira 3Kg - Tornozeleira com Peso Treino Exercício. necessário 2 caneleiras.</p>	Unidade	6	6	R\$ 52,06	R\$ 312,36	<p>Aquisição de 6 caneleiras de 3kg, para utilização das atividades de musculação, fisioterapia e pilates.</p>
2.1.20	<p>Locação de 1 Kit Mioblaster Liberação Miofascial - O Kit para Liberação Miofascial em MDF Ultra - Salus Brasil possui 7 peças que permitem aplicar a técnica de Liberação Miofascial em tecidos superficiais e profundos. Possuem design anatômico, se adequam a mão do profissional e proporcionam praticidade durante o tratamento. Sua estrutura arredondada,</p>	Mês	3	3	R\$ 350,00	R\$ 1.050,00	<p>Locação de 1 Kit Mioblaster, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>



	minimiza o desconforto do paciente durante a aplicação da técnica.						
2.1.21	Locação de 1 Theragun - Massageador semelhante ao Theragun/Hypervolt. Ferramenta indispensável para fisioterapeutas e esportistas que necessitam de uma liberação miofascial de alta qualidade.	Mês	3	3	R\$ 284,21	R\$ 852,63	Locação de 1 Theragun-Massageador, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.
2.1.22	Aquisição Theraband - Faixas Elásticas Thera Band Com 5 Níveis Fisioterapia. Duas faixas com cada nível de dificuldade. (Total de 10 faixas)	Unidade	10	10	R\$ 16,00	R\$ 160,00	Aquisição de Theraband - Faixas Elásticas Thera Band Com 5 Níveis, necessárias para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêuticas do projeto.

*Chelice Almeida*

2.1.23	<p>Locação de 1 Ultrassom - Equipamento microcontrolado por ultrassom terapêutico destinado aos tratamentos de reabilitação física e de estética. Tem a função de gerar ondas sonoras, que são vibrações mecânicas a serem transformadas em energia atuante no tecido de forma contínua ou pulsada. Quando utilizado em seu modo contínuo a energia produzida pelo transdutor pode gerar um leve calor, o que em casos de patologias agudas, pode ser desconfortável, mesmo este tipo de tratamento sendo muito eficaz nestes casos. Na terapia por ultrassom modo pulsado são gerados pulsos de onda com intervalos rápidos que são suficientes para o resfriamento da circulação sanguínea da área tratada, onde os resultados são causados pelos efeitos não térmicos do equipamento.</p>	Mês	3	3	R\$ 363,22	R\$ 1.089,66	<p>Locação de 1 Ultrassom, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>
2.1.24	<p>Locação de 2 Infravermelho - Suporte de Mesa 220v com lâmpada de infravermelho 250w e frequência 50/60hz. - Interruptor Liga/Desliga; - Possui regulagem</p>	Mês	3	6	R\$ 366,17	R\$ 2.197,02	<p>Locação de 2 aparelhos de infravermelho, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>

	<p>para direcionamento do foco da lâmpada; - Leve e fácil de transportar. Necessários 2 equipamentos</p>						
2.1.25	<p>Locação Aparelho Tens - Equipamento para aplicação de corrente elétrica via eletrodos em contato direto com o paciente para terapia de disfunções neuromusculares com as correntes TENS, FES e Russa e conta com quatro canais com ajuste de intensidade independentes, possibilita a escolha de parâmetros, entretanto, oferece programas de terapias pré-determinados para facilitar os atendimentos.</p>	Mês	3	3	R\$ 363,33	R\$ 1.089,99	<p>Locação de 1 aparelho tens, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>
2.1.26	<p>Locação de 2 Kit 6 Ventosa - Terapia a vácuo, a aplicação das ventosas promove a renovação e purificação do sangue. Assim, o organismo aumenta sua resistência natural, ajudando no combate e prevenção de doenças.</p> <p>Necessários 2 equipamentos</p>	Mês	3	6	R\$ 237,50	R\$ 1.425,00	<p>Locação de 2 kit 6 ventosas terapia a vácuo, por 3 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>

*Chelice Amicus*

2.1.27	Aquisição de 10 Bolas Pilates - Bolas de isometria podem ser usadas em exercícios de pilates, yoga ou fisioterapia e são um excelente complemento para qualquer academia caseira. Você pode usá-la como um banco improvisado, para fazer exercícios de peso corporal ou mesmo como substituta de uma cadeira de escritório. Necessários 10 bolas de tamanhos diferentes	Unidade	10	10	R\$ 78,37	R\$ 783,70	Aquisição de 10 bolas de pilates, necessário para o desenvolvimento de 3 meses das aulas de pilates.
2.1.28	Aquisição Tatame - Com Borda 50cm X 50cm X 1cm. (espaço onde acontece as atividades de pilates)	Unidade	100	100	R\$ 43,81	R\$ 4.381,00	Aquisição de 100 tatames para desenvolvimento de 3 meses das aulas de pilates.
2.1.29	Aquisição de 2 aparelhos Pressão Arterial - Aparelho medidor de pressão arterial digital de braço. Necessários 2 aparelhos	Unidade	2	2	R\$ 159,70	R\$ 319,40	Aquisição de 2 aparelhos de pressão arterial necessários para as atividades de pilates, musculação e fisioterapia.
2.1.30	Aquisição 2 Oxímetros - Monitores batimentos cardíacos e a oxigenação do sangue. Possui display digital. Necessários 2 aparelhos	Unidade	2	2	R\$ 172,80	R\$ 345,60	Aquisição de 2 oxímetros necessários para as atividades de pilates, musculação e fisioterapia.
2.1.31	Aquisição de 2 Termômetros - Termômetro Infravermelho Digital. Necessários 2 aparelhos	Unidade	2	2	R\$ 190,35	R\$ 380,70	Aquisição de 2 Termômetros, necessários para as atividades de pilates, musculação e fisioterapia.

2.1.32	Aquisição de 3 Totens Álcool Gel - Personalizado com a logo do projeto. Necessários 3 aparelhos	Unidade	3	3	R\$ 226,55	R\$ 679,65	Aquisição de 3 totem de álcool em gel devido à pandemia da COVID-19, como medida de segurança, conforme o Decreto 42.525/21.
2.1.33	Aquisição de 200 Máscaras - Personalizadas com a logo do projeto	Unidade	200	200	R\$ 9,00	R\$ 1.800,00	Aquisição de 200 máscaras personalizadas devido à pandemia da COVID-19, como medida de segurança, conforme o Decreto 42.525/21.
2.1.34	Aquisição 30 caixas de Máscara Cirúrgica com 50 unidades cada - Descartável tripla	Unidade	30	30	R\$ 44,97	R\$ 1.349,10	Aquisição de 30 máscaras cirúrgicas - descartáveis triplas, devido à pandemia da COVID-19, como medida de segurança, conforme o Decreto 42.525/21.
2.1.35	Aquisição de 3 caixas de Luvas com 100 unidades cada - Modelo cirúrgica	Unidade	3	3	R\$ 500,00	R\$ 1.500,00	Aquisição de 3 luvas - modelos cirúrgicas, devido à pandemia da COVID-19, como medida de segurança, conforme o Decreto 42.525/21.
2.1.36	Camisetas - Confeção de 250 camisetas de malha fio 30,4/0 cores, tamanhos /m/g/gg/xxg, gola em viés meia manga, gravação frente verso conforme a arte oferecida pelo	Unidade	250	250	R\$ 24,56	R\$ 6.140,00	Aquisição de 250 camisetas para identificação dos participantes do projeto.

	projeto para os pacientes.						
2.1.37	Locação de 3 Notebooks (Computador Movva Intel Dual Core J1800, 4GB,HD 500GB,Linux-MVLIJ18005004 ou similar/superior) (necessário para os funcionários envolvidos)	Mês	3	9	R\$ 269,25	R\$ 2.423,25	Locação de 3 computadores, por 3 meses, para atendimento da demanda administrativo e financeira, para as inscrições, para o atendimento, registro e acompanhamento, dos professores de educação física e fisioterapia.
2.1.38	200 CARTAZES - Confecção de IMPRESSÃO DE CARTAZ no formato A3.	Unidade	200	200	R\$ 6,67	R\$ 1.334,00	Confecção de 200 cartazes necessários para a divulgação do projeto.
2.1.39	5 Lonas plástica em vinílico - Lona Brilho 280g, necessário para sinalização. 5 banners 3x1.	Unidade	5	5	R\$ 85,00	R\$ 425,00	Confecção de 5 banners necessários para sinalização do projeto.
2.1.40	CONFECÇÃO E IMPRESSÃO DE 5000 FOLDERS - 15X21 4/4Cores Couchê 150g.	Unidade	5000	5000	R\$ 0,15	R\$ 750,00	Impressão de 5.000 folders necessários para a divulgação do projeto.
2.1.41	Fornecimento de café da manhã sem reposição - Cardápio diferenciado de alimentos e bebidas não alcoólicas. Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames, presuntos, etc); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e	Unidade	250	250	R\$ 14,12	R\$ 3.530,00	Fornecimento de café da manhã para todos envolvidos no projeto para o evento do dia do encerramento do projeto. Será servido: Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames,

	<p>bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e tortas. O material e utensílios para atender o número de participantes deve estar incluso: Este item destina-se a promover a um café da manhã para todos envolvidos no projeto.</p>						<p>presuntos, etc); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e tortas.</p>
2.1.42	<p>Acesso à INTERNET. Ponto de internet. Disponibilização de rede de dados wifi de no mínimo 300 MB de download e 100MB de upload, incluindo toda parte lógica e física (cabos, equipamentos, roteadores) garantindo total acesso, com segurança e confiabilidade, sem limite de conexões - Necessário para o coworking</p>	Mês	3	3	R\$ 300,00	R\$ 900,00	<p>Contratação de internet, por 3 meses, necessária para o projeto para atendimento da demanda administrativo e financeira, para as inscrições, para o atendimento, registro e acompanhamento, dos professores de educação física e fisioterapia.</p>
2.1.43	<p>LOCAÇÃO DE 15 CADEIRAS - Com estofamento. Necessário 15 cadeiras para funcionários e pacientes.</p>	Mês	3	45	R\$ 53,62	R\$ 2.412,90	<p>Locação de 15 cadeiras, por 3 meses, para atender a demanda do projeto nas atividades de administrativas, pilates, musculação e fisioterapia bem como para atender os acompanhantes dos idosos.</p>

2.1.44	Aquisição de 3 Mesas de escritório - Necessário para funcionários. Mesa de escritório em MDF	Unidade	3	3	R\$ 679,33	R\$ 2.037,99	Aquisição de 3 mesas para atender as demandas do projeto como as demandas administrativas, os atendimentos de fisioterapia, pilates, educação física, musculação.
2.1.45	90 Galões de água 20 L - Fornecimento e reabastecimento de galões de água 20L.	Unidade	90	90	R\$ 9,98	R\$ 898,20	Aquisição de 90 galões de água de 20 litros, para os 4 meses de projetos, necessários para hidratação dos participantes.
2.1.46	Aquisição de 3 Bebedouros - Bebedouro Britânia Aqua Sistema Eletrônico Bivolt – Branco	Unidade	3	3	R\$ 200,00	R\$ 600,00	Aquisição de 3 bebedouro para galão de 20 litros de água para hidratação dos participantes durante os 4 meses de projeto.
<b>Valor Total da Etapa 2.1</b>						<b>R\$ 80.177,59</b>	
<b>VALOR TOTAL DA META 2</b>						<b>R\$ 80.177,59</b>	
<b>VALOR TOTAL DO TERMO DE FOMENTO</b>						<b>R\$ 246.060,21</b>	

## 6 DIVULGAÇÕES E IDENTIFICAÇÕES DO EVENTO

O projeto será divulgado por meio de redes sociais e internet entre os dias 12 de novembro a 05 de dezembro de 2021 e a Identificação visual do Projeto nos espaços físicos será feita por meio de cartazes.

## 7. Previsão de Receitas

PREVISÃO DE RECEITAS (inclusive recursos complementares)		
QTD.	Nome	Receitas
1	Emenda Parlamentar da Deputada Jaqueline Silva	R\$ 246.060,21
2	Contrapartida	R\$ 3.000,00
<b>Total</b>		<b>R\$ 249.060,21</b>





Brasília, 12 de novembro de 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stella Gonçalves Domenico', is positioned above a horizontal line.

**STELLA GONÇALVEZ DOMENICO**

**PRESIDENTE**

## ANEXO I

## Grade horária do projeto

Horário	Segunda-feira 06/12/21	Terça-feira 07/12/21	Quarta-Feira 08/12/21	Quinta-Feira 09/12/21	Sexta-feira 10/12/21
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

Horário	Segunda-feira 13/12/21	Terça-feira 14/12/21	Quarta-Feira 15/12/21	Quinta-Feira 16/12/21	Sexta-feira 17/12/21
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

Horário	Segunda-feira 20/12/21	Terça-feira 21/12/21	Quarta-Feira 22/12/21	Quinta-Feira 23/12/21	Sexta-feira 24/12/22
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação

8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

Horário	Segunda-feira 27/12/21	Terça-feira 28/12/21	Quarta-Feira 29/12/21	Quinta-Feira 30/12/21	Sexta-feira 31/12/22
07h as 18h	Atividades Administrativas e Manutenção dos equipamentos do projeto	Atividades Administrativas e Manutenção dos equipamentos do projeto	Atividades Administrativas e Manutenção dos equipamentos do projeto	Atividades Administrativas e Manutenção dos equipamentos do projeto	Atividades Administrativas e Manutenção dos equipamentos do projeto

Horário	Segunda-feira 03/01/22	Terça-feira 04/01/22	Quarta-Feira 05/01/22	Quinta-Feira 06/01/22	Sexta-feira 07/01/22
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

Horário	Segunda-feira 10/01/22	Terça-feira 11/01/22	Quarta-Feira 12/01/22	Quinta-Feira 13/01/22	Sexta-feira 14/01/22
---------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------

07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

Horário	Segunda-feira 17/01/22	Terça-feira 18/01/22	Quarta-Feira 19/01/22	Quinta-Feira 20/01/22	Sexta-feira 21/01/22
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

Horário	Segunda-feira 24/01/22	Terça-feira 25/01/22	Quarta-Feira 26/01/22	Quinta-Feira 27/01/22	Sexta-feira 28/01/22
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates

14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas is

Horário	Segunda-feira 31/01/22	Terça-feira 01/02/22	Quarta-Feira 02/02/22	Quinta-Feira 03/02/22	Sexta-feira 04/02/22
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

Horário	Segunda-feira 07/02/22	Terça-feira 08/02/22	Quarta-Feira 09/02/22	Quinta-Feira 10/02/22	Sexta-feira 11/02/22
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

<b>Horário</b>	<b>Segunda-feira 14/02/22</b>	<b>Terça-feira 15/02/22</b>	<b>Quarta-Feira 16/02/22</b>	<b>Quinta-Feira 17/02/22</b>	<b>Sexta-feira 18/02/22</b>
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

<b>Horário</b>	<b>Segunda-feira 21/02/22</b>	<b>Terça-feira 22/02/22</b>	<b>Quarta-Feira 23/02/22</b>	<b>Quinta-Feira 24/02/22</b>	<b>Sexta-feira 25/02/22</b>
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

<b>Horário</b>	<b>Segunda-feira 07/03/22</b>	<b>Terça-feira 08/03/22</b>	<b>Quarta-Feira 09/03/22</b>	<b>Quinta-Feira 10/03/22</b>	<b>Sexta-feira 11/03/22</b>
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates

9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

Horário	Segunda-feira 14/03/22	Terça-feira 15/03/22	Quarta-Feira 16/03/22	Quinta-Feira 17/03/22	Sexta-feira 18/03/22
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Pilates
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Musculação
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Pilates
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas
15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Atividades Administrativas
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Atividades Administrativas
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Atividades Administrativas

Horário	Segunda-feira 21/03/22	Terça-feira 22/03/22	Quarta-Feira 23/03/22	Quinta-Feira 24/03/22	Sexta-feira 25/03/22
07h as 8h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Encerramento
8h as 9h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Encerramento
9h as 10h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Encerramento
11h as 12h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Encerramento
14h as 15h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Encerramento

15h as 16h	Musculação	Fisioterapia	Musculação	Fisioterapia	Encerramento
16h as 17h	Pilates	Musculação	Pilates	Musculação	Encerramento
17h as 18h	Fisioterapia	Pilates	Fisioterapia	Pilates	Encerramento