

PLANO DE TRABALHO

1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Nome da OSC: INSTITUTO ELEVA		
Nome Fantasia: INSTITUTO ELEVA		
CNPJ: 05.917.191/0001-74	Endereço: STC Quadra 1 Bloco B Sala 309	
Complemento: Edifício Maristela	Bairro/Cidade: Asa Sul/DF	CEP: 70.309-900
Telefone: (61) 99135-2022	Telefone: (DDD)	Telefone: (DDD)
E-mail: contato@institutoeleva.org.br		Site/Redes Sociais: www.institutoeleva.org.br @institutoeleva_
Responsável da OSC (Dirigente): STELLA GONÇALVEZ DE DOMENICO		
CPF: 076.655.818-54	RG/ Órgão Expedidor: 16.315.074-6/SSP-SP	
Endereço do Dirigente: SHA Chácara 49, quadra 5 casa 4 – Arniquireas – Distrito Federal	CEP: 71.994-503	Telefone do Dirigente: (61) 99135-2022

1.1 ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

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

1.2 HISTÓRICO DO PROPONENTE

O Instituto Eleva, antigo 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 Estádio Nacional 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 Mané Garricha 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 nº 21.933, de 31/01/20021 e alterado pelo Decreto nº 34.522 de 16/07/2013, o Fundo de Apoio ao Esporte – FAE foi constituído por meio da Lei nº 326 de 01/10/2001 e alterada pela complementar nº 861 de 11/03/2013, vinculado à 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 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 lazer 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	
Local de realização: CL 101, Lote B, loja 06 - Santa Maria/DF.	
Período de execução:	23 de maio de 2022 a 23 de janeiro de 2023
Período de realização do Evento:	06 de junho de 2022 a 07 de janeiro de 2023
Enquadramento: (X) participação () educacional () rendimento	
Previsão de beneficiários diretos: 200 idosos	
Previsão de público indireto: 100	
Valor Total do Projeto: R\$ 601.145,63 (seiscentos e um mil, cento e quarenta e cinco reais e sessenta e três centavos)	
Valor Total do Termo de Fomento: R\$ 596.245,63 (quinhentos e noventa e seis mil, duzentos e quarenta e cinco reais e sessenta e três centavos)	

2.1 OBJETO DA PARCERIA

Realização do projeto Atividade na Melhor Idade.

2.2 APRESENTAÇÃO DO PROJETO

Cabe registrar que essa apresentação visa dar continuidade ao projeto que já está sendo realizado desde final de 2021 e com o encerramento previsto para dia 22 de abril de 2022 (Termo de Fomento (MROSC) n.º 38/2021- Processo nº 00220-00003582/2021-51 da Secretaria de Estado de Esporte e Lazer), fato que está sendo um sucesso na Região Administrativa de Santa Maria, com uma procura acima do esperado e com isso existe uma lista de espera dos interessados. Com essa demanda, o projeto em tela tem por finalidade a continuidade do desenvolvimento de atividades de musculação, pilates e fisioterapia em Santa Maria, considerando o interesse recíproco da Administração Regional bem como da população em promover atividades que promovam a saúde para o público de idosos.

A realização do projeto Atividade na Melhor Idade, ocorrerá entre os dias 23 de maio de 2022 a 23 de janeiro de 2023 (pré-produção, produção, pós-produção) na Região Administrativa de Santa Maria, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo as atividades de musculação, pilates, fisioterapia, psicólogo e nutricionista.

Frisa-se que as atividades irão iniciar dia 06 de junho de 2022 e encerrarão dia 07 de janeiro de 2023, com um café da manhã para os participantes. Visa contemplar 200 pessoas idosas 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.

Conforme disposto no Cronograma de aulas (anexo I), serão disponibilizados 10 horários diariamente, distribuídos nas segundas e quartas (turma A), e terças e quintas (turma B). Ressalta-se que os alunos deverão necessariamente optar por uma turma (ou turma A ou turma B), não podendo cursar as duas, para que um maior número de pessoas seja beneficiado. Vale ressaltar que nas sextas ocorrerá um aulão das 8h às 10h, a lista para participar será disponibilizada durante a semana para quem se



interessar em participar, se inscrever; alinhamentos pertinentes com a coordenação dos professores das 10h às 12h; e por fim das 14h às 18h as atividades administrativas para organização da semana, alinhamentos em geral com a equipe.

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:

Primeiramente, a justificativa se dá pelo fato do projeto que está em execução ser um sucesso, recebendo inúmeros elogios tanto para a estrutura fornecida, quanto a metodologia dos professores, disponibilidades das aulas, e por ter uma lista de espera dos idosos interessados em realizar as atividades fornecidas, dentre elas: pilates, musculação e fisioterapia. Com isso, a continuidade desse projeto visa atender os idosos por mais tempo, sendo que a atividade física estimula a memória e coordenação motora dos idosos e, quando aliada ao convívio social com demais colegas pode levar a uma melhora ou estabilização de certas doenças neurológicas, como Alzheimer e Parkinson.

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.

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.

Assim, além da questão de saúde física e mental, 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.

Convém ressaltar que, desde a sua fundação, o Instituto Eleva 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 ELEVA 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, inclusive, 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 na Região Administrativa de Santa Maria, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo as atividades de musculação, pilates, fisioterapia, psicólogo e nutricionista para 200 idosos, junho de 2022 a janeiro de 2023, com foco na valorização e resgate social da pessoa idosa por meio de atividades esportivas.



2.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fortalecimento e motivação no cultivo de hábitos saudáveis;
- Incentivar o idoso a boas práticas de atividades físicas com ênfase na musculação, pilates e fisioterapia;
- Melhora da saúde mental dos idosos participantes;
- Estimular a alimentação saudável;
- 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
Promover estrutura completa para realização do projeto com a finalidade de 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
Ter profissionais de qualidade trabalhando no projeto, para seu melhor desenvolvimento	Contratar RH e prestadores de serviços	-Notas fiscais -Fotos
Metas (Quantitativas)	Indicador	Parâmetro(s) para aferição de cumprimento
Realização de no mínimo 200 pessoas idosas inscritas no projeto	Mensurar o quantitativo de participantes idosos nas atividades ofertadas.	- Ficha de inscrição; - Relatório Nominal dos Inscritos.
Ter 80% dos idosos inscritos frequentes no projeto.	Mensurar o quantitativo de participantes idosos nas atividades ofertadas.	- Lista de Presença; - Relatório Fotográfico.

2.6 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

Nome do Evento:	Atividade na melhor idade		
Descrição/Etapa:	Atividades Físicas e Esportivas		
Data do Evento:	06/06/2022 a 07/01/2023	Turno:	Matutino / Vespertino
Período Custeado pelo Fomento:	23/05/2022 a 23/01/2023	Turno:	Matutino / Vespertino
Local:	CL 101, Lote B, loja 06 - Santa Maria/DF.		
	(...) Quadra Poliesportiva	(...)	Praça

Espaços Físicos Disponíveis:	(...) Pátio	(...) Piscina
	(...) Ginásio	(...) Clube
	(X) Espaço Privado	(...) Outro
	Qual? Loja comercial	Qual? _____
Quantidade de participantes neste evento		
Diretos: 200	Indiretos: 100	Total: 300
Quanto à abrangência (origem dos participantes)		
(...) Local		
(X) Regional		
(...) Nacional		
Faixa etária	Categoria-Modalidade/Data/Turno	Qtd.
(...) Crianças/Adolescentes (até 14 anos)		
() Jovens (15 a 24 anos)		
() Adultos (entre 25 anos e 59 anos)		
(X) Idosos (a partir de 60 anos)	musculação, pilates, fisioterapia, psicólogo e nutricionista 06/06/2022 a 07/01/2023, matutino e vespertino	200
(...) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima)		
Inscrição dos participantes		
(...) Escolas		
(...) Em centros comunitários		
(...) Na sede da entidade proponente		
(...) Na sede de entidades parceiras		
(X) Pela internet. No site https://www.oquevemporai.com		
(X) Outros. No espaço destinado para o projeto		

2.7 FORMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES OU PROJETOS (METODOLOGIA)

Inscrições

Serão realizadas presencialmente ou pelo site (<https://www.oquevemporai.com>) entre os dias 30 de maio a 4 de junho de 2022, serão disponibilizadas 200 vagas gratuitas e abertas a comunidade acima de 60 anos.

Períodos:

23/05/2022 a 05/06/2022: Criação, confecção e impressão de folders e banners, divulgação do projeto, período de inscrições, higienização do local, contratação do RH, elaboração de contratos e aquisição



de materiais de escritório.

06/06/2022 a 07/01/2023: período de realização do projeto

08/01/2023 a 23/01/2023: haverá a pós produção, incluindo desmontagem, aferição de folhas de ponto e lista de presença, juntada de documentos e higienização do local.

Para as atividades terceirizadas serão contratados;

1- Diretor executivo (necessário para criar e acompanhar programação do evento);

1- Gerente administrativo (necessário para auxiliar administrativamente, organizando planilhas, cronogramas junto ao diretor executivo e diretor geral);

1-Diretor geral (responsável geral pelo projeto, presidente da OSC);

1-Assessoria jurídica (responsável pela parte jurídica do projeto);

1-contador (responsável pela organização contábil do projeto);

1- psicólogo (responsável pelos atendimentos psicológicos);

1- nutricionista (responsável pelos atendimentos relacionados a nutrição);

2- fisioterapeutas (responsáveis pelas atividades de fisioterapia estimulando os músculos de quem sofre limitações de movimento como os idosos bem como os idoso com deficiência física);

2- assistentes de fisioterapia (responsáveis por auxiliar os fisioterapeutas nas sessões e exercícios propostos para os idosos);

3- 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);

2-auxiliares administrativos (responsável por diversas atividades como realização das inscrições, supervisão da higienização, controle de grade horária e frequência dos colaboradores e outros);

2- seguranças patrimoniais (responsável por cuidar dos equipamentos);

1-Designer gráfico (criação do material digital e gráfico do projeto);

1- Gerenciamento de mídias sociais (equipe responsável pela divulgação nas redes sociais);

Assessoria de imprensa (empresa contratada para criação de matérias, divulgação relacionadas ao projeto), serviços fotográficos (contratação de profissional especializado para trabalhar como fotógrafo) e link patrocinado para divulgação do projeto nas redes sociais e afins.

A equipe de mobilização irá fazer a divulgação do projeto, durante 12 dias, dos dias 23 a 05/05/2022, de segunda a sábado. Nos espaços físicos onde acontecerão o projeto, estarão identificados por meio de cartazes (10 unidades), além de serem afixados em diversos estabelecimentos, quando autorizados, na Região Administrativa de Santa Maria, distribuídos contendo informações sobre o projeto para que não só os participantes, mas todos os que passarem pelo espaço, identifiquem as atividades e as vinculem ao projeto. Além de serem distribuídos 15.000 (quinze mil) folders pela cidade de Santa Maria cujo



objetivo é divulgar o projeto para alcançar 200 (duzentos) idosos para participar efetivamente das atividades do projeto, além de apresentar todo o trabalho que será realizado a comunidade. A divulgação também será realizada através de carro de som, que passará na cidade durante 12 dias que antecedem o início das atividades.

Ainda, no espaço onde acontecerão as atividades, estará exposto 1 (um) banner de sinalização do termo de fomento para identificação do projeto a todos os participantes, equipes e organização.

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

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.

Os idosos terão direito a somente 1 acompanhante, na qual serão alocados em uma antessala com cadeiras.

Registra-se que, mesmo com a flexibilização das medidas protetivas, o Instituto Eleva adotará as seguintes medidas de segurança:

- Haverá álcool em gel disponível aos idosos, profissionais e colaboradores do projeto;
- Utilização de máscara de proteção fácil pelos profissionais;
- 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.

Vale destacar, que por se tratar de atividades com idosos, buscamos ter o máximo de cuidado e zelo com estes, sendo assim haverá equipamentos de DEA desfibrilador, Kit Cipa.

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

AULAS DE MUSCULAÇÃO, PILATES e FISIOTERAPIA:

- ✓ Idades: a partir dos 60 anos
- ✓ Modalidade: Presencial
- ✓ Quantidade de turmas: 16 turmas distribuídas de acordo com o cronograma no anexo I
- ✓ Quantidade de Participantes por turma/horário: até 13 alunos
- ✓ Total de Participantes: 200 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 de Adução, Máquina Desenvolvimento de Ombros, Remada Sentada, Puxada alta, Supino Vertical, Torre Dumbell, Caneleira 1kg, Caneleira 2kg, Caneleira 3kg e colchonetes.

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 Bolas de Pilates, Tatame, Reformer, Cadillac, Barrel, Chair e colchonetes.

Objetiva-se nas aulas de pilates que os idosos melhorem a flexibilidade, concentração, redução de estresse, melhora na disposição, diminuição de dores musculares e adquiri 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, Ultrassom, 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, cada horário contemplará as três modalidades do projeto e o total de alunos será distribuído da seguinte maneira: ¹para a modalidade de pilates o número máximo por aula é de 3 participantes; ²para a modalidade de musculação o número máximo por aula é de 8 participantes; ³para a modalidade fisioterapia o número máximo por aula é de 2 participantes. Assim, somadas as três modalidades o número total de alunos deverá ser de 13 beneficiados, incluindo os atendimentos do psicólogo e nutricionista, que atenderão 2 vezes na semana, cada um dos profissionais atenderá 16 participantes.

Conforme disposto no Cronograma de aulas abaixo, serão disponibilizados 8 horários diariamente,

distribuídos nas segundas e quartas (turma A), e terças e quintas (turma B). Ressalta-se que os alunos deverão necessariamente optar por uma turma (ou turma A ou turma B), não podendo cursar as duas, para que um maior número de pessoas seja beneficiado. Vale ressaltar que nas sextas ocorrerá um aulão das 8h às 10h, a lista para participar será disponibilizada durante a semana para quem se interessar em participar, se inscrever; alinhamentos pertinentes com a coordenação dos professores das 10h às 12h; e por fim das 14h às 18h as atividades administrativas para organização da semana, alinhamentos em geral com a equipe.

As atividades administrativas que acontecerão as sextas-feiras serão destinadas a fechamento de relatório de atividades do projeto, avaliação semanal da frequência dos beneficiários, reunião junta 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, o trabalho administrativo será realizado todos os dias da semana acompanhando a grade horária das aulas, ou seja, de segunda a sexta-feira das 08h 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 (copa) com geladeira, micro-ondas, 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 no projeto.

Importante esclarecer que, no projeto que está em execução, a OSC de forma voluntária conseguiu custear o espaço que está sendo executada as atividades durante os 7 meses de realização, entretanto, para esta continuidade será necessário o pagamento do aluguel do espaço de 150 metros inclusos água, luz, IPTU, condomínio e as manutenções necessárias durante o período de junho de 2022 a janeiro de 2023.

Para permitir o acompanhamento da execução da Atividade na Melhor Idade, a OSC disponibilizará através do link https://drive.google.com/drive/folders/1GH4_ujGMRKVMk3W1qAlf9XkoeTcdvXuv?usp=sharing do Google Drive onde semanalmente estará incluindo fotos e documentos pertinentes ao projeto.

Esta OSC entende ser terminantemente proibida a inclusão de logomarcas de patrocínios diversos à logomarca da Secretaria de Estado de Esporte e Lazer – SEL, em todo e qualquer material adquirido com recursos advindos do Termo de Fomento, sob pena de sofrer a glosa total dos valores referentes aos itens adquiridos em descumprimento a esta determinação

2.7.1 Grade Horária dos Núcleos

Encontra-se anexa.

2.7.2 Equipe de RH

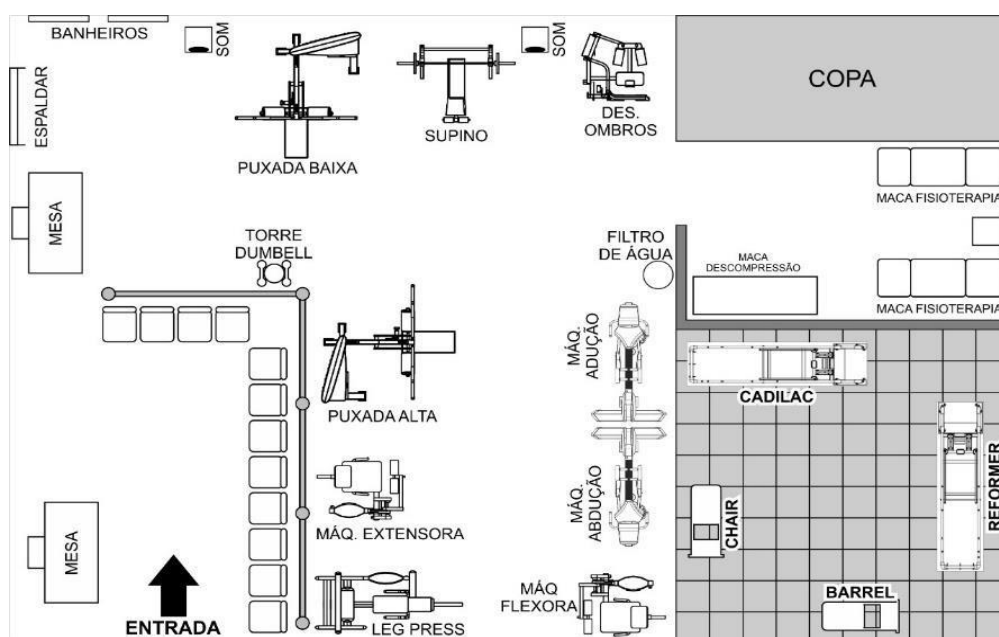


Função	Qty.	Forma de contratação do RH	Profissional a ser contratado já tem vínculo com a OSC? Qual?	Profissional da OSC é remunerado ou Não Remunerado	Carga horária de trabalho na OSC	Carga horária que será destinada ao projeto
Diretor Geral	1	Contratação direta	Sim, presidente da OSC	Não remunerado	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 prática esportiva, acarretando o 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;
- Prevenção de doenças neurológicas, transtornos e a depressão;
- Melhorar a qualidade de vida através da alimentação, a fim de combater o sobrepeso, hipertensão, diabetes, entre outras;
- Inclusão social do idoso.

2.9 CROQUI DO EVENTO



Christiane Almeida

2.10 CONTRAPARTIDA

Será realizada uma palestra presencial para no mínimo 30 pessoas, como ato de encerramento, de duração mínima de 1 hora, palestrada por um profissional de Educação física com o tema “Atividade física e saúde: jogando bem com o diabetes e a pressão alta”, a palestra vai destacar a importância dos exercícios para reduzir as consequências das doenças típicas desta fase da vida, no dia 07 de janeiro de 2023.

Será oferecido também, no mesmo dia, ainda como contrapartida do projeto, uma aula de Dança para os participantes da palestra, especificamente para os idosos que desejam se concentrar em condicionamento muscular e exercícios leves de baixo impacto.

O custo total da contrapartida será de R\$ 4.900,00 (quatro mil e novecentos reais) sendo, R\$ 2.500,00 (dois mil e quinhentos mil reais) relativo a palestra “Atividade física e saúde: jogando bem com o diabetes e a pressão alta”, R\$ 500,00 (quinhentos reais) reais relativo a aula de Dança, R\$ 1.0000,00 (um mil reais) do Sistema de sonorização ambiente, R\$ 600,00 (seiscentos reais) referente a 30 sacolas tipo bag, R\$ 210,00 (duzentos e dez reais) referente a 30 eco copos e R\$ 90,00 (noventa reais) referente a 30 blocos de notas.

A divulgação das contrapartidas citadas ficará a cargo do referido Instituto.

3. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO

Programação	Valor	Duração	
		Início	Término
Contratações	R\$ 407.739,80	23/05/2022	23/01/2023
Infraestrutura	R\$ 188.505,83	23/05/2022	07/01/2023

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	Parcelas
Meta 1	1.1	Recursos Humanos	Maio, Agosto e Novembro de 2022	3 parcelas de R\$ 27.869,04
	1.2	Prestação de Serviços	Maio, Agosto e Novembro de 2022	3 parcelas de R\$ 108.044,23
Meta 2	2.1	Aquisição/Locação de insumos	Maio, Agosto e Novembro de 2022	1 parcela de R\$ 106.281,30 e 2 parcelas de R\$ 41.112,26 (agosto e novembro)

Parcela 01 (MAIO): R\$242.194,57

Parcela 02 (AGOSTO): R\$ 177.025,53

Parcela 03 (NOVEMBRO): R\$177.025,53

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	Despesa
Palestrante (Contrapartida)	Diária	1	R\$ 2.500,00	R\$ 2.500,00	Recurso próprio	Não	Não
Professor de Dança (Contrapartida)	Diária	1	R\$ 500,00	R\$ 500,00	Recurso próprio	Não	Não
Sistema De Sonorização (Auditório/Similar) - Sistema de sonorização ambiente, com 02 caixas de som no pedestal, mesa de som de 04 canais, conectadas a 2 microfones e ao computador, compatíveis ao tamanho da sala e número de participantes (Contrapartida)	Diária	1	R\$ 1.000,00	R\$ 1.000,00	Recurso próprio	Não	Não
Sacola tipo bag - Produção de bolsas personalizadas tipo ecobag, em lona de algodão cru 40x30cm com alça de ombro dupla, feiche com imã, impressão 1 cor frente e verso. Sujeito à aprovação da Diretoria de	Unid	30	R\$ 20,00	R\$ 600,00	Recurso próprio	Não	Não



Produção. (contrapartida)							
Eco copo - Copo fabricado em material polietileno, com capacidade de 500 ml com impressão da logomarca do projeto (contrapartida)	Unid	30	R\$ 7,00	R\$ 210,00	Recurso próprio	Não	Não
Bloco de notas - produção e impressão de bloco de notas personalizado com a logomarca do projeto, tamanho A5, 30 páginas, papel Offset 90g, ou superior (contrapartida)	Unid	30	R\$ 3,00	R\$ 90,00	Recurso próprio	Não	Não
VALOR TOTAL DOS ITENS FORA DO TERMO DE FOMENTO				R\$ 4.900,00			

5.1 Planilha Termo de Fomento

PLANILHA TERMO DE FOMENTO - ATIVIDADE NA MELHOR IDADE							
Meta 1 Contratações							
Etapa 1.1 Recursos Humanos							
ITEM	Descrição Detalhada	Unidade de Medida	Quant	Total	Valor Unitário	Valor Total	Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo

Carla de Almeida

1.1.1	<p>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. – carga horária semanal de 40 horas</p>	Mês	8	8	R\$ 3.500,00	R\$ 28.000,00	<p>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, pelo período de 8 meses que compreende pré-produção, produção e a pós-produção.</p>
1.1.2	<p>1 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 Diretor executivo e Diretor Geral. carga horária semanal de 40 horas</p>	Mês	8	8	R\$ 3.450,89	R\$ 27.607,12	<p>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 8 meses de serviço no total, que compreende pré-produção e produção.</p>



1.1.3	1 Diretor 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. Carga horária semanal de 40 horas	Mês	8	8	R\$ 3.500,00	R\$ 28.000,00	Contratação de 1 profissional, responsável geral pelo projeto. Sendo 8 meses de serviço no total, que compreende pré-produção, produção e a pós-produção.
Valor Total da Etapa 1.1						R\$ 83.607,12	
Etapa 1.2 Prestação de Serviços							
1.2.1	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. carga horária semanal de 40 horas	Mês	2	2	R\$ 2.627,00	R\$ 5.254,00	Responsável pela área jurídica. Sendo necessário um serviço durante o período do termo de fomento, sendo 2 meses de serviço no total.
1.2.2	1 Contador - Contratação de profissional competente para organização da documentação	Mês	8	8	R\$ 1.650,00	R\$ 13.200,00	Contratação de 1 profissional para organização da documentação contábil do projeto. Sendo 8



	contábil do projeto. carga horária semanal de 40 horas						meses de serviço no total.
1.2.3	1 Designer gráfico - Criação da Identidade visual do projeto, arte final e aplicação nas peças de comunicação nos vídeos. Material digital e gráfico. carga horária semanal de 40 horas	Mês	8	8	R\$ 2.000,00	R\$ 16.000,00	Necessário para criação das artes do evento, que será transmitido online, máscaras, logomarcas e divulgações. Durante os 8 meses da realização do projeto.
1.2.4	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. carga horária semanal de 40 horas	Mês	8	8	R\$ 3.000,00	R\$ 24.000,00	Contratação de empresa especialização em Gerenciamento de mídias sociais, por 8 meses para propor ideias, desenvolver conteúdo institucional, coordenar e orientar os trabalhos de designer e acompanhamento de peças de divulgação.

Juliana Almeida

1.2.5	<p>1 Nutricionista - profissional da área da saúde que trabalha diretamente com a relação do indivíduo com os alimentos. ... Seu principal objetivo é prevenir doenças, além de recuperar ou manter a saúde e bem-estar do indivíduo por meio da orientação a uma alimentação rica em nutrientes e balanceada. Atuará realizando atendimentos individuais e coletivos. Carga Horária: 16h/semanais</p>	Mês	7	7	R\$ 2.957,14	R\$ 20.699,98	<p>Contratação de 1 profissional responsável por orientar as pessoas a manterem hábitos alimentares saudáveis. Sendo 7 meses de serviço no total.</p>
1.2.6	<p>1 Psicólogo - Profissional da saúde responsável que busca entender os comportamentos e as funções mentais do ser humano. Atuará realizando atendimentos individuais e coletivos. Carga Horária: 16h/semanais</p>	Mês	7	7	R\$ 2.554,00	R\$ 17.878,00	<p>Contratação de 1 profissional que trabalha o comportamento humano por meio da análise de emoções, pensamentos e expressões do paciente. Busca promover o bem estar, atuando na prevenção e no tratamento de transtornos mentais. Sendo 6 meses de serviço no total.</p>



1.2.7	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 e tarde - carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	14	R\$ 2.500,00	R\$ 35.000,00	Contratação de profissional para controlar as receitas e despesas e gerenciar as tarefas essenciais ao funcionamento do projeto na produção, pelo período de 7 meses, totalizando 14 meses.
1.2.8	3 Professores de Educação Física - Profissional formado em educação física com comprovação do CREFI. No total de 3 profissionais pelo período de 7 meses - carga horária semanal de 40 horas - - carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	21	R\$ 2.394,00	R\$ 50.274,00	Contratação de 3 professores de educação física, responsáveis pelas aulas de musculação dos idosos pelo período de 7 meses, totalizando 21 meses.
1.2.9	2 Assistentes de Educação Física - Ajuda nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, acompanha as práticas desportivas, avalia	Mês	7	14	R\$ 1.082,00	R\$ 15.148,00	Contratação de 2 profissionais que auxiliam nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, junto aos professores de educação física,



	o preparo físico de atletas e dá apoio na prestação de orientações em geral. No total de 2 profissionais pelo período de 6 meses. (Estudante de Educação Física) -- carga horária semanal de 40 horas						pele período de 7 meses, totalizando 14 meses.
1.2.10	2 Fisioterapeutas - Profissional formado na área de fisioterapia. No total de 2 profissionais pelo período de 7 meses.	Mês	7	14	R\$ 3.187,28	R\$ 44.621,92	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 7 meses, totalizando 14 meses.
1.2.11	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 7 meses. carga horária semanal de 40 horas	Mês	7	14	R\$ 1.400,00	R\$ 19.600,00	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 7 meses, totalizando 14 meses.



1.2.1 2	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 8 horas. Necessário 2 profissionais	Mês	7	14	R\$ 1.289,77	R\$ 18.056,78	Contratação de 2 profissionais, por 7 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.
1.2.1 3	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.	Mês	7	14	R\$ 1.600,00	R\$ 22.400,00	Contratação de 2 profissionais. Responsável para cuidar dos equipamentos. Sendo 7 meses para cada profissional, totalizando 14 meses.
1.2.1 4	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	Mês	8	8	R\$ 2.500,00	R\$ 20.000,00	Necessário para divulgação de matérias relacionadas as atividades da programação do projeto apresentação à imprensa, sendo um total de 8 meses.

Carla de Almeida

	Melhor Idade. Requerendo pautas de inserções e pautas em diversos veículos de comunicação. Emissão de relatórios e mensuração de alcance das mídias, clipagem - carga horária semanal de 40 horas						
1.2.15	Registro Fotográfico - Contratação de Profissionais especializados para trabalhar como fotógrafo, com experiência comprovada em registro de eventos.	Serviço	1	1	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00	Necessário para fotografar o projeto durante os 7 meses. Serão entregues 300 fotos.
Valor Total da Etapa 1.2						R\$ 324.132,68	
VALOR TOTAL DA META 1						R\$ 407.739,80	
Meta 2 Infraestrutura							
Etapa 2.1 Aquisição/Locação de insumos							
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	3	3	R\$ 162,86	R\$ 488,58	Necessário para impressão de diversos documentos, lista de presenças, folhas de ponto, entre outros. São 3 unidades para os 7 meses de projeto.
2.1.2	Resma de papel	Unidade	7	7	R\$ 12,15	R\$ 85,05	Necessário para impressão de diversos documentos. São 7 unidades para

Carla de Almeida

							os 7 meses de projeto.
2.1.3	<p>Locação de Impressora - Impressora Multifuncional Laser Mono 137FNW 20ppm 110v hp 4ZB84A. Sendo 1 unidade por 7 meses.</p>	Mês	7	7	R\$ 320,00	R\$ 2.240,00	<p>Locação de 1 impressora. Necessário para fazer impressão de diversos documentos. Sendo 6 meses de locação para o projeto.</p>
2.1.4	<p>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.</p>	Mês	7	7	R\$ 500,00	R\$ 3.500,00	<p>Locação de 1 sistema de sonorização ambiente por 7 meses necessários para aulas do projeto.</p>
2.1.5	<p>Locação 1 Máquina Extensora - o usuário poderá fazer extensão de joelhos, desenvolvendo assim músculos do quadríceps (extensão).</p>	Mês	7	7	R\$ 550,00	R\$ 3.850,00	<p>Locação de 1 máquina extensora por 7 meses, necessária para as aulas de musculação do projeto, pelo período de 7 meses.</p>
2.1.6	<p>Locação 1 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	7	7	R\$ 550,00	R\$ 3.850,00	<p>Locação de 1 máquina flexora sentada por 7 meses, necessária para as aulas de musculação do projeto.</p>

Chellie Almeida

2.1.7	<p>Locação 1 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	7	7	R\$ 800,00	R\$ 5.600,00	<p>Locação de 1 Leg Press por 7 meses, necessário para as aulas de musculação do projeto.</p>
2.1.8	<p>Locação de 2 máquinas abdução e adução - Equipamento conjugado, é possível realizar os dois exercícios em um só equipamento, adução e abdução de pernas.</p>	Mês	7	14	R\$ 425,00	R\$ 5.950,00	<p>Locação de 2 máquina de abdução e adução por 7 meses necessária para as aulas de musculação.</p>
2.1.9	<p>Locação 1 Máquina de desenvolvimento de ombros - Exercícios de flexão de ombros. O exercício atua nos músculos: deltoide (fibras anteriores, médias e posteriores), trapézio e tríceps.</p>	Mês	7	7	R\$ 600,00	R\$ 4.200,00	<p>Locação de 1 máquina de desenvolvimento de ombros, por 7 meses, necessária para as aulas de musculação.</p>
2.1.10	<p>Locação de 1 Máquina Puxada Alta - Equipamento que permite o desenvolvimento dos músculos dorsais (costas), músculos deltoides, bíceps braquial, trapézio e outros músculos menores com função estabilizadora.</p>	Mês	7	7	R\$ 400,00	R\$ 2.800,00	<p>Locação 1 máquina de puxada alta por 7 meses, necessária para as aulas de musculação.</p>

Chellie Almeida

2.1.1 1	<p>Locação de 1 Máquina remada baixa - Equipamento que permite exercício que fortalece os músculos da parte superior das costas, como o trapézio e romboides, além dos extensores de ombro, como o latíssimo do dorso e a região posterior do ombro, como o deltoide parte espinal.</p>	Mês	7	7	R\$ 400,00	R\$ 2.800,00	<p>Locação 1 máquina de remada baixa por 7 meses, necessária para as aulas de musculação.</p>
2.1.1 2	<p>Locação de 1 Supino Vertical - Utilizado para realizar exercícios de peitorais. Atua nos principalmente nas fibras médias do peitoral.</p>	Mês	7	7	R\$ 649,97	R\$ 4.549,79	<p>Locação de 1 máquina de supino vertical, por 7 meses, necessário para as aulas de musculação do projeto.</p>
2.1.1 3	<p>Locação 1 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</p>	Mês	7	7	R\$ 500,00	R\$ 3.500,00	<p>Locação de 1 equipamento de pilates Barrel, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.</p>

Handwritten signature

2.1.1 4	<p>Locação 1 Reformer - A Torre para Reformer Cross Pilates possui estrutura em aço carbono 1020 e inox 304. Aparelho do Pilates semelhante a uma cama, utilizado para auxiliar no momento da realização dos movimentos do Método. Quando uma pessoa pratica Pilates no Reformer, seu corpo e mente melhoram em vários aspectos como reabilitação, condicionamento físico e flexibilidade.</p>	Mês	7	7	R\$ 848,00	R\$ 5.936,00	<p>Locação de 1 reformer, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.</p>
2.1.1 5	<p>Locação de 1 aparelho de pilates Cadillac - Estrutura em madeira e em aço carbono, acabamento em pintura eletrostática preta micro texturizada. Colunas deslizantes verticais, longarinas e olhais em aço inox. Estofamento em espuma aglomerada de alta densidade. Revestimento em couríssimo. Molas fabricadas em aço carbono. Desenvolvido para prática de exercícios que desafia</p>	Mês	7	7	R\$ 1.200,00	R\$ 8.400,00	<p>Locação de 1 Cadillac, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.</p>

Carla de Almeida

	<p>verdadeiramente os músculos profundos do abdômen, desenvolve a flexibilidade da espinha, trabalha a mobilidade do ombro, fortalece as costas e alonga o corpo todo.</p>						
2.1.1 6	<p>Locação de 1 aparelho Chair - é um equipamento de Pilates compacto, mas muito versátil. O seu formato é composto por uma estrutura que simula uma poltrona, com assento confortável, um pedal ou em alguns modelos dois pedais independentes e apoios de mãos laterais removíveis.</p>	Mês	7	7	R\$ 650,00	R\$ 4.550,00	<p>Locação de 1 Chair, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates.</p>
2.1.1 7	<p>Locação de 1 Espaldar - utilizado para alongamentos, reabilitações, e também serve como acessório para compor exercícios, podendo ser usado juntamente com faixas elásticas, tubulares, molas, rolo, bolas, entre outros. Serve de suporte para</p>	Mês	7	7	R\$ 100,00	R\$ 700,00	<p>Locação de 1 Espaldar, por 7 meses, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates, fisioterapia e musculação.</p>

Christiane Almeida

	diversos exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, principalmente aqueles focados nos músculos da coluna vertebral, amplitude de movimento, força e flexibilidade.						
2.1.1 8	<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</p> <p>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	7	7	R\$ 300,00	R\$ 2.100,00	Locação de 1 Torre Dumbell, por 7 meses, necessários para o desenvolvimento das aulas de pilates.
2.1.1 9	<p>Locação de 1 carrinho auxiliar mesa com 3 Prateleiras Aço Carbono na cor branca - A Mesa Carrinho auxiliar possui estrutura em aço, possui 3 prateleiras em MDF com 15 mm de espessura para a acomodação de aparelhos e demais materiais utilizados</p>	Mês	7	7	R\$ 50,00	R\$ 350,00	Necessário para organizar os materiais das aulas, por 7 meses.

Christiane Almeida

2.1.2 0	<p>Locação de 1 DEA desfibrilador - é um equipamento portátil destinado a reverter parada cardiorrespiratória através da detecção automática de ritmos chocáveis (fibrilação ventricular e taquicardia ventricular) e aplicação de pulso de desfibrilação bifásico.</p>	Mês	7	7	R\$ 800,00	R\$ 5.600,00	<p>Necessário em situações de emergência por operadores treinados no suporte de vida para identificar arritmias e uma possível parada cardiorrespiratória.</p>
2.1.2 1	<p>Aquisição de 1 armário organizador de arquivos - Armário de aço com 2 portas: Dimensões: altura de 180 a 210 cm x largura de 70 a 110 cm; Prateleiras: 4; Material confecção: aço; Capacidade por prateleira: 50kg.</p>	Unidade	1	1	R\$ 682,50	R\$ 682,50	<p>Necessário para organizar os arquivos impressos, como folhas de ponto, listas de presença e até mesmo guardar os pertences pessoais dos profissionais, a fim de otimizar o tempo e espaço dentro da sala.</p>
2.1.2 2	<p>Aquisição de 20 colchonetes - tecido sintético, material impermeável e resistente de alta durabilidade. Altura: 3 cm; Largura: 40 cm; Comprimento: 90 cm</p>	Unidade	20	20	R\$ 25,65	R\$ 513,00	<p>Necessários para realizar as atividades de musculação, pilates e fisioterapia, além de proteger a sua coluna, fornecer isolamento térmico evitando o seu contato direto com o chão e evitar lesões enquanto você realiza exercícios físicos e garantir o conforto na hora das práticas.</p>



2.1.2 3	<p>Locação 1 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	7	7	R\$ 1.650,00	R\$ 11.550,00	<p>Locação de 1 maca de descompressão, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>
2.1.2 4	<p>Locação 2 Macas de 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	7	14	R\$ 150,00	R\$ 2.100,00	<p>Locação de 2 macas de fisioterapia, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>
2.1.2 5	<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</p>	Mês	7	7	R\$ 250,00	R\$ 1.750,00	<p>Locação de 1 Kit Mioblaster, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>



	proporcionam praticidade durante o tratamento. Sua estrutura arredondada, minimiza o desconforto do paciente durante aplicação da técnica.						
2.1.2 6	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	7	7	R\$ 80,00	R\$ 560,00	Locação de 1 Theragun-Massageador, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.
2.1.2 7	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,	Mês	7	7	R\$ 250,00	R\$ 1.750,00	Locação de 1 Ultrassom, por 6 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.

Carla de Almeida

	<p>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>						
2.1.2 8	<p>Locação 2 Infravermelho - Suporte de Mesa 220v com lâmpada de infravermelho 250w e frequência 50/60hz. - Interruptor Liga/Desliga; - Possui regulagem para direcionamento do foco da lâmpada; - Leve e fácil de transportar. Necessários 2 equipamentos</p>	Mês	7	14	R\$ 80,00	R\$ 1.120,00	<p>Locação de 2 aparelhos de infravermelho, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>
2.1.2 9	<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</p>	Mês	7	7	R\$ 100,00	R\$ 700,00	<p>Locação de 1 aparelho tens, por 6 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.</p>

Christiane Almeida

	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.						
2.1.30	Aquisição 1 Kit Cipa - com os seguintes itens: tesoura, termômetro, luvas cirúrgicas, máscara de proteção facial, pinça, óculos de proteção, colar cervical, gaze esterilizada, esparadrapo, algodão hidrófilo, antisséptico, água oxigenada de 10 volumes, água boricada, álcool de 70%, ataduras de crepe, band-aid, solução de iodo e entre outros, - 1 Capa para kit Cipa, 1 Prancha longa em polietileno, 1 Imobilizador de cabeça adulto, 1 Conjunto de 3 cintos de engate rápido (Amarelo, Vermelho e Preto), 1 Jogo de tala aramada em borracha tipo E.V.A. com 4 tamanhos, 1 Bandagem triangular tam M.: 100 x 100 x 140 cm, 1 Colar	Unidade	1	1	R\$ 946,94	R\$ 946,94	Necessário para primeiros socorros que oferece itens de cuidados imediatos a quem possa sofrer algum acidente no ambiente corporativo. O Kit Cipa possibilita atendimento emergencial básico. Durante os 7 meses de projeto.

Carla de Almeida

	cervical P, 1 Colar cervical M, 1 Colar cervical G, 4 Pares de luvas cirúrgicas estéreis, 4 Ataduras de crepe 10 x 1,20 cm, 4 Ataduras de crepe 15 x 1,20 cm, 1 Fita Micropore 25 mm x 10 m, 2 Máscaras RCP descartável.						
2.1.3 1	Aquisição de 10 unifilas - Pedestal para sinalização e segurança confeccionado em três partes (Base, Tubo em PVC e tampa com dois gancho constituídos de material resistência).	unidade	10	10	R\$ 26,06	R\$ 260,60	Necessários para fazer a separação dos espaços, dividindo os ambientes de fisioterapia, musculação e pilates, durante os 7 meses de projeto.
2.1.3 2	Aquisição 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. Necessários 2	unidade	2	2	R\$ 70,00	R\$ 140,00	Aquisição de 2 kit 6 ventosas terapia a vácuo, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas fisioterapêutica.

Carla de Almeida

	equipamentos						
2.1.3 3	Aquisição de Álcool em gel antisséptico 500 ml mata até 99,99% das bactérias contém álcool etílico hidratado a 70°INPM	Unidade	70	70	R\$ 13,83	R\$ 968,10	Necessários para assepsia das mãos e higienização de superfícies e objetos, durante os 7 meses de projeto.
2.1.3 4	Aquisição 7 caixas de Máscara Cirúrgica com 50 unidades cada- Descartável tripla	Unidade	7	7	R\$ 36,50	R\$ 255,50	Aquisição de 7 caixas de máscaras cirúrgicas – descartáveis triplas, por se tratar de um projeto com idosos, buscando sempre a maior higiene e devidos cuidados.
2.1.3 5	Aquisição de 7 caixas de Luvas com 100 unidades cada - Modelo cirúrgica	Unidade	7	7	R\$ 25,00	R\$ 175,00	Aquisição de 6 caixas de luvas – modelos cirúrgicas, devido ser um projeto com idosos, buscando sempre a maior higiene e devidos cuidados.
2.1.3 6	Camisetas – Confecção de 440 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 projeto para os pacientes.	Unidade	440	440	R\$ 24,56	R\$ 10.806,40	Aquisição de 440 camisetas para identificação dos participantes do projeto. Serão distribuídas 2 camisetas por participantes 200 x2 = 400. Mais 2 camisetas para a equipe 20x2 = 40. Portanto 400 + 40 = 440.

Christiane Almeida

2.1.3 7	Locação de 2 Notebooks (Computador Movva Intel Dual Core J1800, 4GB,HD 500GB,Linux-MVLIJ18005004 ou similar/superior) (necessário para os funcionários envolvidos)	Mês	6	12	R\$ 269,25	R\$ 3.231,00	Locação de 2 computadores, por 7 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 para os auxiliares administrativos).
2.1.3 8	Equipe de mobilização - Serão 10 (dez) profissionais responsáveis por divulgar e informar a população sobre o projeto durante 12 dias que antecedem o início do projeto. Empresa contratada e responsável por qualquer encargo trabalhista.	Diária	10	120	R\$ 200,00	R\$ 24.000,00	Necessário para a divulgação do projeto com a distribuição dos cartazes e folders.
2.1.3 9	10 cartazes - Confecção de impressão de cartazes no formato A3 para divulgação do projeto e suas atividades.	Unidade	10	10	R\$ 3,18	R\$ 31,80	Confecção de 10 cartazes necessários para a divulgação do projeto a serem fixados em estabelecimentos da Região Administrativa.
2.1.4 0	1 Lonas plástica em vinílico - Lona Brilho 280g, necessário para sinalização.	Unidade	1	1	R\$ 68,37	R\$ 68,37	Confecção de 1 banners necessários para sinalização do projeto.
2.1.4 1	Confecção e impressão de 15.000 folders - 15X21 4/4 Cores	Unidade	1500 0	1500 0	R\$ 0,15	R\$ 2.250,00	Impressão de 15.000 folders necessários para a divulgação do

Chellie Almeida

	Couchê 150g.						projeto.
2.1.4 2	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 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 o encerramento do projeto.	Unidade	440	440	R\$ 18,50	R\$ 8.140,00	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, 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. Serão oferecidos cafe para 440 pessoas, tendo em visat que será um café de abertura do projeto e um de encerramento.
2.1.4 3	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	Mês	7	7	R\$ 300,00	R\$ 2.100,00	Contratação de internet, por 6 meses, necessária para o projeto para atendimento da demanda administrativo e financeira, para as inscrições, para o atendimento, registro e acompanhamento

Carla de Almeida

	acesso, com segurança e confiabilidade, sem limite de conexões - Necessário para o coworking						o, dos professores de educação física e fisioterapia.
2.1.4 4	Aquisição de 20 cadeiras - Com estofamento. Necessário 20 cadeiras para funcionários e alunos/pacientes.	Unidade	20	20	R\$ 198,00	R\$ 3.960,00	Aquisição de 20 cadeiras para atender a demanda do projeto nas atividades de administrativas, pilates, musculação e fisioterapia bem como para atender os acompanhantes dos idosos.
2.1.4 5	140 Galões de água 20 L - Fornecimento e reabastecimento de galões de água 20L.	Unidade	140	140	R\$ 9,98	R\$ 1.397,20	Aquisição de 140 galões de água de 20 litros, para os 7 meses de projetos, necessários para hidratação dos participantes.
2.1.4 6	Aluguel de sala de 150 metros incluso água, luz, IPTU, condomínio e manutenção.	Mês	7	7	R\$ 4.000,00	R\$ 28.000,00	Espaço onde será realizado as atividades do projeto.
2.1.4 7	Investimento em patrocínio de publicações em redes sociais	Serviço	1	1	R\$ 10.000,00	R\$ 10.000,00	Necessário para divulgação do projeto e inscrição dos alunos.
Valor Total da Etapa 2.1						R\$ 188.505,83	
VALOR TOTAL DA META 2						R\$ 188.505,83	
VALOR TOTAL DO TERMO DE FOMENTO						R\$ 596.245,63	

6. Divulgações e Identificações do Evento



O projeto será divulgação por meio de redes sociais e internet abrindo assim as inscrições e a identificação visual 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\$ 596.245,63
2	Contrapartida	R\$ 4.900,00
	Total	R\$ 601.145,63

Brasília, 14 de Maio de 2022.



STELLA GONÇALVEZ DE DOMENICO
Presidente



ANEXO I

GRADE HORÁRIA DO PROJETO ATIVIDADE NA MELHOR IDADE

Horários	Segunda-feira 02/05	Terça-feira 03/05	Quarta-Feira 04/05	Quinta-Feira 05/05	Sexta-feira 06/05
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 09/05	Terça-feira 10/05	Quarta-Feira 11/05	Quinta-Feira 12/05	Sexta-feira 13/05
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 16/05	Terça-feira 17/05	Quarta-Feira 18/05	Quinta-Feira 19/05	Sexta-feira 20/05
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 23/05	Terça-feira 24/05	Quarta-Feira 25/05	Quinta-Feira 26/05	Sexta-feira 27/05
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Chellie Almeida

10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 30/05	Terça-feira 31/05	Quarta-Feira 01/06	Quinta-Feira 02/06	Sexta-feira 03/06
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

Horários	Segunda-feira 06/06	Terça-feira 07/06	Quarta-Feira 08/06	Quinta-Feira 09/06	Sexta-feira 10/06
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 13/06	Terça-feira 14/06	Quarta-Feira 15/06	Quinta-Feira 16/06	Sexta-feira 17/06
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Feriado de Corpus Christi	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		

Christiane Almeida

16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		
------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	--

Christiane Almeida

17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		
------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	--

Horários	Segunda-feira 20/06	Terça-feira 21/06	Quarta-Feira 22/06	Quinta-Feira 23/06	Sexta-feira 24/06
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 27/06	Terça-feira 28/06	Quarta-Feira 29/06	Quinta-Feira 30/06	Sexta-feira 01/07
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

Christiane Almeida

15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 04/07	Terça-feira 05/07	Quarta-Feira 06/07	Quinta-Feira 07/07	Sexta-feira 08/07
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 11/07	Terça-feira 12/07	Quarta-Feira 13/07	Quinta-Feira 14/07	Sexta-feira 15/07
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para

Christiane Almeida

					alinhamentos
--	--	--	--	--	--------------

Chellappan

11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 18/07	Terça-feira 19/07	Quarta-Feira 20/07	Quinta-Feira 21/07	Sexta-feira 22/07
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 25/07	Terça-feira 26/07	Quarta-Feira 27/07	Quinta-Feira 28/07	Sexta-feira 29/07
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão

Chellie Almeida

9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 01/08	Terça-feira 02/08	Quarta-Feira 03/08	Quinta-Feira 04/08	Sexta-feira 05/08
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Horários	Segunda-feira 08/08	Terça-feira 09/08	Quarta-Feira 10/08	Quinta-Feira 11/08	Sexta-feira 12/08
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 15/08	Terça-feira 16/08	Quarta-Feira 17/08	Quinta-Feira 18/08	Sexta-feira 19/08
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

Christiane Almeida

15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 22/08	Terça-feira 23/08	Quarta-Feira 24/08	Quinta-Feira 25/08	Sexta-feira 26/08
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 29/08	Terça-feira 30/08	Quarta-Feira 31/08	Quinta-Feira 01/09	Sexta-feira 02/09
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 05/09	Terça-feira 06/09	Quarta-Feira 07/09	Quinta-Feira 08/09	Sexta-feira 09/09
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Feriado Independência do Brasil	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 12/09	Terça-feira 13/09	Quarta-Feira 14/09	Quinta-Feira 15/09	Sexta-feira 16/09
----------	------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

Christiane Almeida

8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
----------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------

9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 19/09	Terça-feira 20/09	Quarta-Feira 21/09	Quinta-Feira 22/09	Sexta-feira 23/09
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Administrativas
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

Horários	Segunda-feira 26/09	Terça-feira 27/09	Quarta-Feira 28/09	Quinta-Feira 29/09	Sexta-feira 30/09
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 03/10	Terça-feira 04/10	Quarta-Feira 05/10	Quinta-Feira 06/10	Sexta-feira 07/10
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 10/10	Terça-feira 11/10	Quarta-Feira 12/10	Quinta-Feira 13/10	Sexta-feira 14/10
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 17/10	Terça-feira 18/10	Quarta-Feira 19/10	Quinta-Feira 20/10	Sexta-feira 21/10
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Aparecida

14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 24/10	Terça-feira 25/10	Quarta-Feira 26/10	Quinta-Feira 27/10	Sexta-feira 28/10
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 31/10	Terça-feira 01/11	Quarta-Feira 02/11	Quinta-Feira 03/11	Sexta-feira 04/11
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Feriado Finados	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
				Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 07/11	Terça-feira 08/11	Quarta-Feira 09/11	Quinta-Feira 10/11	Sexta-feira 11/11
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Christiane Almeida

Horários	Segunda-feira 14/11	Terça-feira 15/11	Quarta-Feira 16/11	Quinta-Feira 17/11	Sexta-feira 18/11
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Feriado Proclamação da República	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		

Horários	Segunda-feira 21/11	Terça-feira 22/11	Quarta-Feira 23/11	Quinta-Feira 24/11	Sexta-feira 25/11
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Chellie Almeida

16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 28/11	Terça-feira 29/11	Quarta-Feira 30/11	Quinta-Feira 01/12	Sexta-feira 02/12
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Feriado do Dia do Evangélico	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		Pilates Musculação Fisioterapia	

Horários	Segunda-feira 05/12	Terça-feira 06/12	Quarta-Feira 07/12	Quinta-Feira 08/12	Sexta-feira 09/12	Sábado 10/12
8h às 9h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Aulão	Café da manhã e contrapartida de
9h às 10h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		
10h às 11h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Coordenação dos professores para alinhamentos	
11h às 12h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		

Chellie Almeida

14h às 15h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Atividades Administrativas	encerramento do doprojeto Atividade na Melhor Idade
15h às 16h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		
16h às 17h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		
17h às 18h	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia	Pilates Musculação Fisioterapia		

Christiane Almeida