



QUADRO GERAL DE ATIVIDADES - CAMPEÕES DA VIDA 2022
QUADRO DE ATIVIDADES (PARA PESSOAS ACIMA DE 50 ANOS)



**M
A
N
H
Ã**

SEGUNDA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO
	ATLETISMO Treinamento - ARENA CAIXA 7H00 ÀS 8H30 - 50+ PROFº DOUGLAS	ATLETISMO Treinamento - ARENA CAIXA 7H00 ÀS 8H30 - 50+ PROFº DOUGLAS	ATLETISMO Treinamento - ARENA CAIXA 7H00 ÀS 8H30 - 50+ PROFº DOUGLAS	ATLETISMO Treinamento - ARENA CAIXA 7H00 ÀS 8H30 - 50+ PROFº DOUGLAS	
	NATAÇÃO Treinamento - BAETÃO 9H00 ÀS 11H00 - 50+ PROFº DOUGLAS	NATAÇÃO Treinamento - BAETÃO 9H00 ÀS 11H00 - 60+ PROFº DOUGLAS	NATAÇÃO Treinamento - BAETÃO 9H00 ÀS 11H00 - 50+ PROFº DOUGLAS	NATAÇÃO Treinamento - BAETÃO 9H00 ÀS 11H00 - 60+ PROFº DOUGLAS	
	MALHA Treinamento - PAULICÉIA 8H30 ÀS 11H00 - 50+ PROFº PAULO		MALHA Treinamento - PAULICÉIA 8H30 ÀS 11H00 - 50+ PROFº PAULO		MALHA Recreação - ARENA CAIXA 8H30 ÀS 11H00 - 50+ PROFº PAULO
	TÊNIS Treinamento - 1º DE MAIO 8H30 ÀS 11H00 - 50+ LIVRE		TÊNIS Treinamento - 1º DE MAIO 8H30 ÀS 11H00 - 50+ LIVRE		TÊNIS Treinamento - 1º DE MAIO 8H30 ÀS 11H00 - 50+ LIVRE

**T
A
R
D
E**

SEGUNDA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO
	XADREZ Treinamento - CT xadrez e damas 14h00 ÀS 19h00 - 50+ PROFº CRIEZ	XADREZ Treinamento - CT xadrez e damas 14h00 ÀS 19h00 - 50+ PROFº CRIEZ	XADREZ Treinamento - CT xadrez e damas 14h00 ÀS 19h00 - 50+ PROFº CRIEZ	XADREZ Treinamento - CT xadrez e damas 14h00 ÀS 19h00 - 50+ PROFº CRIEZ	DAMAS Treinamento - CT xadrez e damas 14h00 ÀS 18h00 - 50+ PROFº CRIEZ
		NATAÇÃO Treinamento - BAETÃO 14H00 ÀS 16H00 - 60+ PROFº DOUGLAS		NATAÇÃO Treinamento - BAETÃO 14H00 ÀS 16H00 - 60+ PROFº DOUGLAS	