

**QUADRO GERAL DE ATIVIDADES - CAMPEÕES DA VIDA 2023**  
**QUADRO DE ATIVIDADES (PARA PESSOAS ACIMA DE 50 ANOS)**



## MANHÃ

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO
	<b>ATLETISMO</b> Treinamento - ARENA CAIXA 7H00 ÀS 8H30 - 50+ PROFº DOUGLAS	<b>ATLETISMO</b> Treinamento - ARENA CAIXA 7H00 ÀS 8H30 - 50+ PROFº DOUGLAS	<b>ATLETISMO</b> Treinamento - ARENA CAIXA 7H00 ÀS 8H30 - 50+ PROFº DOUGLAS	<b>ATLETISMO</b> Treinamento - ARENA CAIXA 7H00 ÀS 8H30 - 50+ PROFº DOUGLAS	<b>VÔLEI ADAPTADO</b> Recreação - PAULICÉIA 8H30 ÀS 12H30 - 50+ LIVRE
	<b>VÔLEI ADAPTADO Fem.</b> Treinamento - ASSOCIAÇÃO 8H00 ÀS 09H30 - Pré 2 09H30 ÀS 11H30 - Quadra PRINCIPAL - PROFª	<b>PETECA</b> Treinamento - ASSOCIAÇÃO 8H00 ÀS 9H30 Quadra 2 - PROFª ANA	<b>VÔLEI ADAPTADO Fem.</b> Treinamento - ASSOCIAÇÃO 8H00 ÀS 09H30 - Pré 2 09H30 ÀS 11H30 - Quadra PRINCIPAL - PROFª	<b>PETECA</b> Treinamento - ASSOCIAÇÃO 8H00 ÀS 9H30 Quadra 2 - PROFª ANA	
	<b>VÔLEI ADAPTADO Masc.</b> Treinamento - MENINOS 8H30 ÀS 11H00 Quadra 2 - PROFº TIAGO	<b>VÔLEI ADAPTADO Misto</b> Pré 1 - ASSOCIAÇÃO 9H30 ÀS 11H00 Quadra 2 - PROFª ANA	<b>VÔLEI ADAPTADO Masc.</b> Treinamento - MENINOS 8H30 ÀS 11H00 Quadra 2 - PROFº TIAGO	<b>VÔLEI ADAPTADO Misto</b> Pré 1 - ASSOCIAÇÃO 9H30 ÀS 11H00 Quadra 2 - PROFª ANA	
	<b>MALHA</b> Treinamento - PAULICÉIA 8H30 ÀS 11H00 - 50+ Cancha de Malha - LIVRE	<b>BADMINTON</b> Aula - GEVÚ 8H00 ÀS 9H30 PROFº TIAGO	<b>MALHA</b> Treinamento - PAULICÉIA 8H30 ÀS 11H00 - 50+ Cancha de Malha - LIVRE	<b>BADMINTON</b> Aula - GEVÚ 8H00 ÀS 9H30 PROFº TIAGO	<b>MALHA</b> Recreação - PAULICÉIA 8H30 ÀS 11H00 - 50+ Cancha de Malha - LIVRE
	<b>BOCHA</b> Treinamento - CRI 8H00 ÀS 11H00 Cancha de Bocha - LIVRE		<b>BOCHA</b> Treinamento - CRI 8H00 ÀS 11H00 Cancha de Bocha - LIVRE	<b>BOCHA</b> Treinamento - CRI 8H00 ÀS 11H00 Cancha de Bocha - LIVRE	
	<b>TÊNIS</b> Treinamento - 1º DE MAIO 8H30 ÀS 11H00 - 50+ LIVRE		<b>TÊNIS</b> Treinamento - 1º DE MAIO 8H30 ÀS 11H00 - 50+ LIVRE		<b>TÊNIS</b> Treinamento - 1º DE MAIO 8H30 ÀS 11H00 - 50+ LIVRE

**QUADRO GERAL DE ATIVIDADES - CAMPEÕES DA VIDA 2023**  
**QUADRO DE ATIVIDADES (PARA PESSOAS ACIMA DE 50 ANOS)**



## TARDE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO
<b>NATAÇÃO</b> Treinamento - PAULICÉIA 12H30 ÀS 14H00 PROFª CAROL	<b>NATAÇÃO</b> Treinamento - BAETÃO 11H30 ÀS 13H30 PROFª CAROL	<b>NATAÇÃO</b> Treinamento - PAULICÉIA 12H30 ÀS 14H00 PROFª CAROL	<b>NATAÇÃO</b> Treinamento - BAETÃO 11H30 ÀS 13H30 PROFª CAROL	<b>TEATRO - 60+ miss</b> Aula - VILA MARLENE 14H00 ÀS 18H00 - 60+ AQUA MARINA	
<b>DAMAS</b> Aula - CRI 13H30 ÀS 17H00 PROFº MATEUS		<b>BADMINTON</b> Aula - GEVÚ 14H00 ÀS 15H30 PROFº TIAGO		<b>BADMINTON</b> Aula - GEVÚ 14H00 ÀS 15H30 PROFº TIAGO	
<b>XADREZ</b> Treinamento entre atletas - CRI 14H00 ÀS 16H30 LIVRE	<b>JOGOS DE MESA E SINUCA</b> Treinamento entre altetas - CRI 13H00 ÀS 17H00 LIVRE	<b>JOGOS DE MESA E SINUCA</b> Treinamento entre altetas - CRI 13H00 ÀS 17H00 LIVRE	<b>JOGOS DE MESA E SINUCA</b> Treinamento entre altetas - CRI 13H00 ÀS 17H00 LIVRE	<b>JOGOS DE MESA E SINUCA</b> Treinamento entre altetas - CRI 13H00 ÀS 17H00 LIVRE	
<b>COREOGRAFIA</b> Treinamento - VILA MARLENE 14H00 ÀS 15H00 - Ritmos 15H00 ÀS 17H00 - Treinamento PROFª KARLA	<b>TÊNIS DE MESA</b> Treinamento - BAETÃO 14H00 ÀS 16H00 CT TM - PROFº DOUGLAS	<b>COREOGRAFIA</b> Treinamento - VILA MARLENE 14H00 ÀS 15H00 - Ritmos 15H00 ÀS 17H00 - Treinamento PROFª KARLA	<b>TÊNIS DE MESA</b> Treinamento - BAETÃO 14H00 ÀS 16H00 CT TM - PROFº DOUGLAS		

## NOITE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO
<b>DANÇA DE SALÃO</b> Treinamento - VILA MARLENE 18H00 ÀS 19H00 - Treinamento 19H00 ÀS 20H00 - Aula Prep. PROFª RENATA	<b>NATAÇÃO</b> Treinamento - PAULICÉIA 50+ 20H40 ÀS 21H20  PROFº VALTER		<b>NATAÇÃO</b> Treinamento - PAULICÉIA 50+ 20H40 ÀS 21H20  PROFº VALTER	<b>NATAÇÃO</b> Treinamento - PAULICÉIA 50+ 18H10 ÀS 19H00  PROFº VALTER	