

PROGRAMAÇÃO EM TIJUCAS



6h às 23h - Atividades físicas gratuitas (Musculação, Ginástica Aeróbica e Pilates) - Local: Academia Sesc Tijuca - Aberto para comunidade em geral.

7h – Caminho para a vida – Grupo de Caminhada aberto ao público em geral. Saída do CEMPS

8h às 21h – Atividades físicas em diversas modalidades, abertas ao público. Local: ADEC

8h às 18h - Ginástica Laboral e Recreativa em Empresas do Comércio e Indústrias da cidade

9h às 11h – Atividades Físicas (Ginástica Aeróbica, Alongamentos) abertas ao público no CEMPS

8h – Caminho para a vida – Grupo de Caminhada aberto ao público em geral. Local: Postos de Saúde de cada bairro.

8h - Cerimonial de abertura com aulão de alongamento - Local: Concha Acústica

8h30 - Ginástica Recreativa - Local: Concha Acústica

9h - Ginástica Funcional para Melhor Idade - Local: Concha Acústica

9h às 9h30 - Aulão de Dança de Salão para Melhor Idade - Local: Auditório Manoel dos Anjos

9h30 – Aulão com alunos das escolinhas de Futsal e Voleibol- Ginásio de Esportes João Bayer Filho

9h30 – Aulão com alunos da Escolinha de Futebol na Praça- Estádio Manoel Franco de Camargo

9h30 - Pilates ao ar livre - Local: Concha Acústica

10h30 - Ginástica Aero Mix - Local: Concha Acústica

14h - Ginástica Recreativa - Local: Concha Acústica

14h30 - Aulão com alunos das escolinhas de Futsal e Voleibol- Ginásio de Esportes João Bayer Filho

14h30 - Aulão com alunos da Escolinha de Futebol na Praça- Estádio Manoel Franco de Camargo

16 às 16h30 – Aulão de Dança de Salão para Melhor Idade - Local: Auditório Manoel dos Anjos

19h15 às 20h - Aulão de Dança de Salão para todas as idades - Local: Ginásio da ADEC

20h – Jogo de Futebol Suíço: Equipe Prefeitura Municipal de Tijuca x Imprensa. Local: ADEC

- Academias de Tijuca - Abertas para comunidade em geral com atividades físicas gratuitas.

- Incentivo com práticas de atividades físicas nas escolas e secretarias do município.