



Bem estar melhor idade

MIL RAZÕES PARA CUIDAR DA SAÚDE E SE DIVERTIR

GRADE DE AULAS E HORÁRIOS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:00 / 8:00	Ginástica	Caminhada e alongamento	Ginástica	Caminhada e alongamento	Dança de salão
8:00 / 9:00	Pilates	Forró pé de serra	Pilates	Forró pé de serra e Pilates	Canto e coral
9:00 / 10:00	pilates e Zumba	Dança de salão	Zumba	Iniciação digital e Aula de Inglês	Artesanato



SHOPPING
CAMPO LIMPO