



**PROGRAMAÇÃO COMPLETA
ATIVIDADES 2023**



Horário	Atividades 2023	Sala	Professor/Professiona l
SEGUNDA-FEIRA			
16:00 – 16:40	Yoga	Sala de Ginástica	Fernando
TERÇA-FEIRA			
08h30 - 09h15	Alongamento	Sala de Ginástica	Maria Rita
13H30 -16H30	Pintura em Tela	2º andar Bloco A	Dilma
09h15 – 10h00	Yoga	Sala de Ginástica	Fernando
15:00h -15:40	Alongamento	Sala de Ginástica	Maria Rita
QUARTA-FEIRA			
13h30 -16h30	Tear	Sala Oficina	Vera/Maria José
14h00 -15h30	Tango	Sala Ginástica	Oglacir
QUINTA-FEIRA			
08h30 - 09h15	Alongamento	Sala Ginástica	Maria Rita
09:00 h – 10:30	Italiano	Sala 01	Elena
10:30h -12:00	Inglês	Sala 01	Érica
09h15 - 10h00	Yoga	Sala de Ginástica	Fernando

13h30 -14h30	Memória /Raciocínio	Sala de Aula 1	Jorge
15:00h -15:40	Alongamento	Sala de Ginástica	Maria Rita
13h30 -17h00	Oficina Solidária	Sala Artesanato	Mª José
	INSERIR ATIVIDADE QDO HOVER		

SEXTA-FEIRA			
10:00 às 10:45	Ti Chi Chuan	Sala de Ginástica	Glauca

Para que vc aposentado ou pensionista da Parana Previdência possa usufruir das nossas atividades faça seu cadastro junto ao Programa.

Confira as Novidades site: [www.programaviveravida.pr.gov.br /](http://www.programaviveravida.pr.gov.br/)

Facebook: www.facebook.com/programaviveravida e facebook .paranaprevidencia

Informações adicionais: 3304.3189 Carmen