

FISIOTERAPIA

- **SEGUNDA-FEIRA**
 - **DATA/HORÁRIO:** 9:30 às 10:30
 - **Tipo de atividade:** Mobilidade/alongamento de MMSS
 - **MATERIAIS:** bola/cones e bambolê; alexa da sala de fisioterapia; cadeiras;
 - **CUIDADORES:** 1/2 cuidadores
 - **DESLOCAMENTO:** 30 min antes (lanche poderá ser servido no meio da aula coletiva na área gourmet)
 - **LOCAL:** Área gourmet

 - **DATA/HORÁRIO:** 11:00 às 11:50
 - **Tipo de atividade:** Mobilidade/alongamento e circuito funcional com os mais ativos (**Edir; Dirce; Neci; Justina; Fabricio; Damiana; Carmen**)
 - **MATERIAIS:** bola/cones e bambolê; alexa da sala de fisioterapia; cadeiras;
 - **CUIDADORES:** 1
 - **DESLOCAMENTO:** 15 min antes
 - **LOCAL:** Área gourmet
-
- **QUARTA-FEIRA**
 - **DATA/HORÁRIO:** 9:30 às 10:30
 - **Tipo de atividade:** Mobilidade/alongamento de MMII
 - **MATERIAIS:** bola/cones e bambolê; alexa da sala de fisioterapia; cadeiras;
 - **CUIDADORES:** 1/2 cuidadores
 - **DESLOCAMENTO:** 30 min antes (lanche poderá ser servido durante a aula no espaço gourmet)
 - **LOCAL:** Área gourmet
-
- **DATA/HORÁRIO:** quartas-feiras de 11:00 às 11:50
- **Tipo de atividade:** Mobilidade/alongamento de MMII e circuito com os mais ativos (**Edir; Dirce; Neci; Justina; Fabricio; Damiana; Carmen**)
- **MATERIAIS:** bola/cones e bambolê; alexa da sala de fisioterapia; cadeiras;

- **CUIDADORES:** 1 cuidador
- **DESLOCAMENTO:** 15 min antes
- **LOCAL:** Área gourmet

- **SEXTA-FEIRA**

- **DATA/HORÁRIO:** Sextas-feiras de 10:00-10:50/11:00- 11:50
- **Tipo de atividade:** Fortalecimento global/ circuito com idosos ativos (**Edir; Dirce; Neci; Justina; Fabricio; Damiana; Carmen**)
- **MATERIAIS:** halteres; caneleiras; alexa da sala de fisioterapia; cadeiras
- **DESLOCAMENTO:** 10 a 15 min antes (lanche poderá ser servido durante a aula no espaço gourmet)
- **CUIDADORES:** 1 cuidador
- **LOCAL:** Área gourmet (quando for o circuito e quando tiver chovendo para fazer o fortalecimento global)/ academia ao ar livre (fortalecimento global)