

CURSOS	MODALIDADES
DATA DE INSCRIÇÃO 17 a 21/07 - 2ª FEIRA	
ALONGAMENTO 60+	INDIVIDUAIS ADAPTADAS
EXERCICIO FÍSICO P/ EMAGRECIMENTO	INDIVIDUAIS ADAPTADAS
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	INDIVIDUAIS ADAPTADAS
CONDICIONAMENTO FISICO INTEGRADO AO BASQUETE	INTEGRADAS
BASQUETEBOL	COLETIVAS
FUTEBOL MASCULINO E FEMININO	COLETIVAS
MODALIDADES ESPORTIVAS ALTERNATIVAS	COLETIVAS
TÊNIS	COLETIVAS
TÊNIS DE MESA	COLETIVAS
VOLEIBOL	COLETIVAS
CAPOEIRA, CAPOEIRA 50+ E CAPOEIRA INFANTIL	LUTAS
DEFESA PESSOAL FEMININA	LUTAS
JUDÔ	LUTAS
KARATÊ E KARATÊ FEMININO	LUTAS
NATAÇÃO	AQUÁTICO
CANOAGEM	NÁUTICO
REMO	NÁUTICO
STAND UP	NÁUTICO
DATA DE INSCRIÇÃO 18 a 21/07 - 3ª FEIRA	MODALIDADES
ALONGAMENTO	INDIVIDUAIS
CAMINHADAS E 60+, CAMINHADA LONGA, CAMINHADA E ALONGAM.	INDIVIDUAIS
CIRCUITO E CIRCUITO INTERVALADO	INDIVIDUAIS
CONDICIONAMENTO FISICO, FEMININO E INTEGRADO	INDIVIDUAIS
CORRIDA E CORRID. ATLETISMO	INDIVIDUAIS
EDUCAÇÃO FISICA	INDIVIDUAIS
FITNESS INTERVALADO	INDIVIDUAIS
GINÁSTICAS E 60+, GINÁSTICAS FEMININA, LOCALIZADA E MASCULINA	INDIVIDUAIS
MAT PILATES	INDIVIDUAIS
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	INDIVIDUAIS
TREINAMENTO FUNCIONAL	INDIVIDUAIS
DATA DE INSCRIÇÃO 19 a 21/07 - 4ª FEIRA	MODALIDADES
MUSCULAÇÃO	INDIVIDUAIS
TÉCNICAS MEDITATIVAS	INDIVIDUAIS
YOGA	INDIVIDUAIS