

CURSOS		
DATA DE INSCRIÇÃO: 20 a 23/02		MODALIDADES
EXERCÍCIO FÍSICO P/ EMAGRECIMENTO		INDIVIDUAIS ADAPTADAS
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL		
CONDICIONAMENTO FÍSICO INTEGRADO AO BASQUETE		INTEGRADAS
BASQUETEBOL		COLETIVAS
FUTEBOL MASCULINO E FEMININO		
MODALIDADES ESPORTIVAS ALTERNATIVAS		
TÊNIS		
TÊNIS DE MESA		
VOLEIBOL		
CAPOEIRA, CAPOEIRA 50+ E CAPOEIRA INFANTIL		LUTAS
DEFESA PESSOAL FEMININA		
JUDÔ		
KARATÊ E KARATÊ FEMININO		
NATAÇÃO		AQUÁTICO
CANOAGEM		NÁUTICO
REMO		
STAND UP		
DATA DE INSCRIÇÃO 21 a 23/02		MODALIDADES
ALONGAMENTO		INDIVIDUAIS
CAMINHADAS E 60+, CAMINHADA LONGA, CAMINHADA E ALONGAMENTO		
CIRCUITO 60+ E CIRCUITO		
CONDICIONAMENTO FÍSICO, FEMININO E INTEGRADO		
CORRIDA DE RUA E CORRIDA DE RUA/ATLETISMO		
EDUCAÇÃO FÍSICA		
FITNESS INTERVALADO		
GINÁSTICAS E 60+, GINÁSTICAS FEMININA, LOCALIZADA E MASCULINA		
MAT PILATES		
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL		
TREINAMENTO FUNCIONAL E INTEGRADO		
DATA DE INSCRIÇÃO 22 a 23/02		
MUSCULAÇÃO		INDIVIDUAIS
TÉCNICAS MEDITATIVAS		
YOGA		