



Projeto Vida Ativa – 2018
Grade Horária das Atividades Físicas
 Atividades oferecidas a partir de fevereiro

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Local	Professor(a)
MANHÃ							
A definir	Ioga				Ioga	ASSTJ	A definir
NOITE							
19h15 às 20h45	Ioga		Ioga			Audit. Externo	Priscilla
19h15 às 20h	Cycling		Cycling			Próx. Berçário	Wagner
19h15 às 20h15		Circ. Funcional		Circ. Funcional		Próx. Berçário	Filipe
19h às 20h	Pilates/Alongamento		Pilates/Alongamento			Próx. Berçário	Cristina

Informações: vidaativa@stj.jus.br ou pelos telefones 3319-9636 / 9885 / 9891

Centro de Estudos da Saúde – SIS / Térreo da Administração, Bloco F.

Valor das atividades - à exceção da Ioga, que é gratuita para o titular e dependentes do Pró-Ser - R\$ 65,00

Obrigatória a apresentação de ATESTADO MÉDICO e preenchimento de FICHA DE INSCRIÇÃO