PLANEJAMENTO ANUAL 2023
ATIVIDADE: Oficina de Apoio Pedagógico **RESPONSÁVEL: Pedagoga Rosane Miranda**
OBJETIVO: Contribuir para o desenvolvimento social e educacional das crianças

MÊS	ATIVIDADE/AÇÃO	RECURSOS NECESSÁRIOS	INÍCIO/TERMINO	OBSERVAÇÃO
Fev.	Gritinho de Carnaval (marchinhas de carnaval \ apresentação de dança) - Proporcionar momento de descontração e alegria.	Máscaras, som, confetes, serpentina.	*17\02/2023*	
Mar.	- História da origem do dia internacional da mulher. Confecção de cartão - Compreender o significado do dia internacional da mulher	Já disponível	*03\032023*	
	- Atividade com os jovens do curso de capacitação. - Ditado de palavras	Já disponível	*10\03\2023*	
.	- Atividade Academia	Já disponível	*13\03\2023*	*Rose e Thaís Horário: Manhã*
	- Atividade SCFV da pessoa idosa	Já disponível	*24\03\2023*	

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

Abril.	-Páscoa do CEINFA - Amigo chocolate	Caixa de chocolate.	*05/04/2023*	
	-Atividade Academia	Já disponível	*03\04\2023*	*Rose e Aguinaldo Horário: Tarde*
	- Atividade SCFV da pessoa idosa	Já disponível	*28\04\2023*	*Rose e Kennedy*
	PASSEIO \ ANIVERSARIANTE DO MÊS.		*Á DEFINIR*	
Maio.	Vídeo das crianças para homenagear o dia das mães; - Música/Peça	Lembrancinhas para as mães, confeccionados pelas crianças.	*05/05/2023*	
	-Atividade Academia	Já disponível	*08\05\2023*	*Rose e Aguinaldo Horário: Tarde*
	Roda de conversa sobre o Dia nacional de combate ao abuso e à exploração sexual infantil; Exibição do filme: "O segredo"; Roda de conversa para discutir as impressões do filme e sobre o tema.	Televisão, pen drive, vídeo com o tema abordado;	*15\05\2023*	
	-Homenagem Dia Das Mães	Já disponível	*12\05\2023*	*Equipe*

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

	ENSAIO DA FESTA JUNINA	Já disponível	*INÍCIO 19\05\2023* *Término 09\06\2023*	
Junho	Discutir sobre o Dia Mundial do Meio Ambiente; Confecção de horta suspensa com garrafas pet; Professor Kennedy	Garrafas pet, mudas de plantas, terra, pá de plantar, barbante (arame ou fio)	*06/06/2023*	*Local: Corredor da sala das crianças.*
	- Atividade Academia	Já disponível	*05\06/2023*	*Rose e Kennedy* *Horário: Manhã*
	São João do CEINFA - Quadrilha - Danças típicas - Brincadeiras -Peça teatral	Lanche com comidas típicas; som.	*16\06/2023*	
Julho	Férias -Minha família/ Minha história	Já disponível	*07/07/2023*	
	- Atividade Academia	Já disponível	*03\07\2023*	*Rose e Thaís* *Horário: Manhã*
	- Atividade SCFV da pessoa idosa. COMO FALAR SOBRE ALGO QUE EU NÃO VIVI ?	Já disponível	*21\07\2023*	*Rose*
Agosto	-O Folclore-Respeito, solidariedade e gentileza	Já disponível	*04\08\2023*	

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

	-As manifestações culturais			
	-Atividade Academia	Já disponível	*07\08\2023*	*Rose e Aguinaldo* *Horário: Manhã*
	- Atividade SCFV da pessoa idosa - Mimica	Já disponível	*11\08\2023*	
	- Atividade com os jovens do curso de capacitação . -Estoure o balão	Já disponível	*25/08/2023*	
	PASSEIO	Ônibus; Lanche;	*Á DEFINIR*	*ANIVERSARIANTE DO MÊS*
Set.	Atividade SCFV da pessoa idosa -Quem sou eu?	Já disponível	*01\09\2023*	
	-Atividade Academia	Já disponível	*04/09/2023*	
	Bullying -Valorização pessoal -Quem sou EU	Já disponível	*15\09\2023*	*Rose e Kennedy* *Horário: Tarde*

	- Atividade com os jovens do curso de capacitação - Leitura interativa	Já disponível	*22\09\2023*	
Out.	-Atividade Academia	Já disponível	*02\10\2023*	*Rose e Thaís Horário: Manhã*
	Semana da Criança - (Passeios) -Ser criança é... -Estatuto da criança e do adolescente -O poder da conversa “palavra” na construção e desconstrução do ser.	Ônibus; lanche;	*09\10\2023 á 13\10\2023*	
	- Atividade SCFV da pessoa idosa - Caminhada em grupo	Já disponível	*20\10\2023*	
Nov.	-Atividade Academia	Já disponível	*06\11\2023*	*Rose e Aguinaldo Horário: Manhã*
	- Atividade com os jovens do curso de capacitação. - Pontos comuns	. Já disponível	*10\11\2023*	

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

	- O que é consciência negra? 2 - Criação da consciência negra 3 - História da consciência negra 4 - Consciência negra e o Zumbi dos Palmares 5 - Dia da Consciência Negra	. Já disponível	*16\11\2023*	
	ENSAIO FESTA ENCERRAMENTO	Já disponível	*INÍCIO 17\11\2023* *Término 08\12\2023*	
Dez.	-Festa de Encerramento do Ceinfa.	Decoração de natal; Lanche	*15\12\2023*	

Planejamento Anual do Serviço Social 2023

Profissional: Thaís Alves Vieira/Assistente Social-Cress 2535/Se

Técnica de Referência do SCFV da Pessoa Idosa

MÊS	DATA	ATIVIDADE/AÇÃO	CONDUTORES

ceinfa
CENTRO DE INTEGRAÇÃO DA FAMÍLIA

JANEIRO	20/01/2023	Boas vindas/dinâmica/retorno das atividades	Assistente social/Educador físico
	27/01/2023	Alusão ao janeiro branco	Assistente social/Educador físico
FEVEREIRO	03/02/2023	Doença de Alzheimer/ensaio carnaval	Assistente social/educador físico
	10/02/2023	Ensaio carnaval	Assistente social/educador físico
	17/02/2023	Grito de carnaval	Equipe multdisciplinar
	24/02/2023	Atividade com o educador físico	Assistente social/educador físico
MARÇO	03/03/2023	Atividade educativa com SCFV da pessoa idosa	Assistente social/educador físico
	10/03/2023	Bingo da mulher	Assistente Social/educador físico
	13/03/2023	Atividade educativa na Academia/manhã	Assistente social/ pedagoga
	17/03/2023	Feriado	
	24/03/2023	Atividade educativa com a oficina de apoio pedagógica	Assistente social
	24/03/2023	Atividade com a pedagoga no scfv da pessoa idosa	Pedagoga
	31/03/2023	Ação alusiva ao mês da mulher	Assistente social/educador físico/profissional convidado
ABRIL	03/04/2023	Atividade educativa na academia/tarde	Assistente social/educador físico
	07/04/2023	Feriado	
	14/04/2023	Atividade alusiva em comemoração a Páscoa	Assistente social/educador físico
	21/04/2023	Feriado	
	28/04/2023	Atividade no curso de Capacitação	Assistente Social

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

	28/04/2023	Atividade com a pedagoga no scfv da pessoa idosa	Pedagoga
	28/04/2023	Comemoração dos aniversariantes dos serviços	Equipe multidisciplinar
MAIO	05/05/2023	Dinâmica educativa sobre Maternidade	Assistente social
	08/05/2023	Dinâmica interativa na Academia	Assistente social/educador físico
	12/05/2023	Ação alusiva ao dia das mães	Equipe multidisciplinar
	19/05/2023	Atividade educativa e ensaio da quadrilha	Assistente social/educador físico
	26/05/2023	Atividade educativa e ensaio da quadrilha	Assistente social/educador físico
JUNHO	02/06/2023	Atividade educativa e ensaio da quadrilha	Assistente social/educador físico
	05/06/2023	Dinâmica interativa na Academia Tarde	Assistente social/profissional de capacitação
	09/06/2023	Ensaio da quadrilha	Assistente social/educador físico
	16/06/2023	ForróCeinFa	Equipe multidisciplinar
	23/06/2023	Planejamento	Equipe multidisciplinar
	30/06/2023	Planejamento	Equipe multidisciplinar
JULHO	03/07/2023	Atividade na Academia/manhã	Assistente social/pedagoga
	07/07/2023	Atividade relacionada ao Dia nacional da alegria	Assistente social/educador físico
	14/07/2023	Roda de conversa sobre o dia nacional de combate a discriminação racial	Assistente social/educador físico
	14/07/2023	Atividade com o professor de capacitação no scfv da pessoa idosa	Assistente social/professor de capacitação
	21/072023	Atividade alusiva ao dia do amigo na oficina de apoio pedagógico.	Assistente social

	21/07/2023	Atividade com a pedagoga no scfv da pessoa idosa	Pedagoga
	28/07/2023	Bingo dos avós	Assistente social/educador físico
AGOSTO	04/082023	Atividade relacionada aos direitos humanos	Assistente social/educador físico
	07/08/2023	Atividade educativa na academia-tarde	Assistente social/educador físico
	11/08/2023	Roda de conversa com o curso de capacitação	Assistente social
	11/08/2023	Atividade com a pedagoga no scfv da pessoa idosa	Pedagoga
	18/08/2023	Atividade alusiva ao dia voluntariado	Assistente social/educador físico
	25/08/2023	Aniversariantes do quadrimestre/passeio	Equipe multidisciplinar
SETEMBRO	01/09/2023	Roda de Conversa relacionada ao setembro amarelo	Assistente Social/educador físico
	04/09/2023	Atividade na academia-manhã	Assistente social/professor de capacitação
	08/09/2023	Roda de conversa com o curso de capacitação	Assistente Social
	08/09/2023	Pedagoga realizará atividade no scfv da pessoa idosa	Pedagoga
	15/09/2023	Conhecendo o estatuto do idoso	Assistente social/educador físico
	22/09/2023	Atividade com o professor de capacitação do scfv da pessoa idosa	Professor de capacitação
	22/09/2023	Atividade educativa na oficina de apoio pedagógico	Assistente Social
	29/09/2023	Diálogo sobre autoestima/ansiedade	Assistente social/educador físico

OUTUBRO	03/10/2023	Atividade na academia-manhã	Assistente social/pedagoga
	06/10/2023	Homenagem ao dia internacional da pessoa idosa	Assistente social/educador físico
	13/10/2023	Roda de conversa sobre a saúde da mulher/outubro rosa	Assistente social/educador físico
	20/10/2023	Dinâmica educativa na oficina de apoio pedagógico	Assistente social
	20/10/2023	Atividade com a pedagoga no scfv da pessoa idosa	Pedagoga
	27/10/2023	Gincana cultural da terceira idade	Assistente social/educador físico
NOVEMBRO	03/11/2023	Roda de conversa sobre o dia mundial da diabetes	Assistente social/educador físico
	06/11/2023	Atividade na academia-tarde	Assistente social/educador físico
	10/11/2023	Dia nacional da consciência negra	Assistente social/educador físico
	17/11/2023	Ensaio para o encerramento das atividades	Assistente social/educador físico
	24/11/2023	Ensaio para o encerramento das atividades	Assistente social/educador físico
DEZEMBRO	01/12/2023	Ensaio para o encerramento das atividades	Assistente social/educador físico
	08/12/2023	Feriado	
	15/12/2023	Encerramento/aniversariantes do quadrimestre	Equipe multidisciplinar

PLANEJAMENTO ANUAL 2023

ATIVIDADE: Capacitação T.I e Gestão do Trabalho **RESPONSÁVEL: Prof. Aguinaldo Batista**
OBJETIVO: Oferecer Cursos de Capacitação que Contribuam para a Inserção dos Usuários no Mercado de Trabalho

MÊS	ATIVIDADE/AÇÃO	RECURSOS NECESSÁRIOS	INÍCIO/TERMINO	OBSERVAÇÃO
Jan/Fev.	Curso informática Básica	Já disponível.	23/01/2023 a 10/02/2023	*2 horas de curso por dia* *Total: 70 horas* *Duas turmas*
Fev.	Seminário sobre elaboração de currículo	Já disponível.	10/02/2023	2 horas Público-alvo: turma de informática.
	Atividade semanal no reforço escolar Desenhos interativos com tema: Minha profissão quando crescer	Já disponível.	24/02/2023	*30min*
	Curso Informática Avançada	Já disponível	23/01/2023 a 02/03/2023	*2 horas diárias* *Duas turmas*
	Atividade no grupo de convivência Dinâmicas do Boneco	Já disponível	03/03/2023	*30min*

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

Mar. .	Atividade semanal no reforço escolar Jogos interativos	Jogos educativos	10/03/2023	*30min*
	Seminário segurança na Rede	Já disponível	28/03/2023	*2 horas*
Abril.	Curso Promotor de Vendas	Xerox em pasta e bloco de anotações, 10 metros de TNT, caixas de papelão e fita adesiva.	03/04/2023 a 28/04/2023	*2 horas de curso por dia* *Total: 40 horas*
	Atividade no grupo de convivência Dinâmica do castelo de Cartas.	Xerox	07/04/2023	*30min*
	Visita Técnica a Empresas	A combinar	A definir	*Visita a FN FM, ou em outras empresas.*
	Atividade semanal no reforço escolar	Já disponível	14/04/2023	*30min*

	Roda de literatura de cordel			
Maio	Curso técnicas de vendas	Já disponível	01/05/2023 a 22/05/2023	*2 horas*
	Atividade no grupo de convivência Jogos interativos	Jogos interativos	21/05/2023	*30min*
	Atividade semanal no reforço escolar *Cine Ceinfa kids*, (festival de pipoca).	Já disponível	07/07/2023	*30min*
Junho.	Curso informática Básica	Já disponível	06/06/2023 a 26/07/2023	*2 horas/ duas turmas*
	Atividade semanal no reforço escolar Jogos interativos	Já disponível	02/06/2023	*30min*
	Atividade no grupo de convivência Roda de conversa com tema: confiança/ Dinâmica da confiança	Já disponível	09/06/2023	*30min*
Julho	Atividade no grupo de convivência Roda de conversa, tema: a família ninguém escolhe.	Papel A4 e xerox	14/07/2023	*30min*

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

	Atividade semanal no reforço escolar Desenho lúdico trabalhando o empreendedorismo	Papel A4	21/07/2023	*30min*
Agosto	Curso informática Avançada	Já disponível	02/08/2023 a 05/09/2023	*2 horas diárias/ duas turmas*
	Atividade semanal no reforço escolar Brincadeiras interativas: brinquedos artesanais	Já disponível	04/08/2023	*30min*
	Atividade no grupo de convivência Roda de conversa, tema: literatura de Cordel. Leitura e interpretação do cordel	Xerox	11/08/2023	*30min*
Set.	Oficina: Elaboração de cartaz e anúncios	Já disponível	11/09/2023 a 18/09/2023	*2 horas diárias/ carga horária: 10 horas*

	Atividade semanal no reforço escolar Leitura e interpretação de literatura infantil: Livro: O Pequeno Príncipe.	Xerox	01/09/2023	*30min*
	Atividade no grupo de convivência Dinâmicas para treinar o raciocínio lógico e a memória.	Barbantes, cola e Xerox.	08/09/2023	*30min*
Out.	Curso: Excel Empresarial	Já disponível	03/10/2023 a 23/10/2023	*30 horas* *Viés para o empreendedorismo de pequenas empresas*
	Atividade semanal no reforço escolar Dinâmicas para treinar o raciocínio lógico e a memória.	Barbantes, cola e Xerox.	06/10/2023	*30min*
	Atividade no grupo de convivência Tarde de jogos e conversação.	Dominó, damas, baralho.	13/10/2023	*Dividir em grupos e interagir nos grupos*
Nov.	Curso de informática Básica	Já disponível	01/11/2023 a 19/12/2023	*Duas turmas*

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

	Atividade semanal no reforço escolar Atividade recreativa: Brincadeiras de antigamente.	Brinquedos antigos ou artesanais.	03/11/2023	*30min*
	Atividade no grupo de convivência Atividade recreativa: Brincadeiras de antigamente.	Brinquedos antigos ou artesanais.	10/11/2023	*30min*
Dez.	Seminário: O profissional de Sucesso.	Já disponível	18/12/2023	*Aplicar na turma de informática.*
	Atividade semanal no reforço escolar O significado do natal de forma lúdica.	Xerox	01/12/2023	*30min*
	Atividade no grupo de convivência Significado do natal, reflexão crítica ao modelo atual.	Xerox	08/12/2023	*30min*

PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES PARA A ACADEMIA E 2023

ATIVIDADE: Física, Aeróbicas, Musculação, Funcional, Laboral, Circuito Dança e aulas recreativas RESPONSÁVEL: Prof. Kennedy Eduardo de Jesus

ceinfa
CENTRO DE INTEGRAÇÃO DA FAMÍLIA

OBJETIVO: Promover atividades que proporcione melhor qualidade de vida aos usuários

MÊS	ATIVIDADE/AÇÃO	RECURSOS NECESSÁRIOS	DURAÇÃO DA AULA	
Jan	**1ª Semana** Aula com bastão Aula com peso Step Dança (aeróbica) **2ª Semana** Alongamento- Circuito Aula na cadeira-Alongamento Aula no corredor- Alongamento Zumba **3ª Semana** Circuito+Cone Abdominal+alongamento	Já disponível.	01Hora de duração	

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

	Funcional + aula recreativa Aula de Dança mista Atividade com Grupo de Idosos com duração de 30m(alongamento na cadeira, aeróbico, relaxamento) **4ª Semana** Aula localizada com auxílio de pesos, bastão Aula na cadeira-Alongamento Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa	Início das atividades do Grupo de idosos		
Fev.	**1ª Semana** Circuito+Cone Abdominal I+ alongamento Funcional+aula recreativa Aula de Dança mista **2ª Semana** Programação voltada ao Carnaval (Semana de dança e atividades diversificadas com a participação de visitantes.	Já disponível. Material para confecção de máscaras e	01Hora de duração	

	10.02.2023 Baile de Máscara **3ª Semana** Alongamento- Circuito Aula na cadeira-Alongamento Aula no corredor- Alongamento Zumba Atividade com as Crianças da Oficina de Apoio Pedagógico – Aula de Zumba	fantasias carnavalescas		
Mar.	**1ª Semana** Aula localizada com peso (membros superiores e alongamento Aula localizada com peso (membros inferiores e alongamento Treinamento com borracha e tacos Dança mista 2ª Semana	Já disponível	01hora de duração	

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

	SEMANA ALUSIVA AO DIA DA MULHER- PRA VC O QUE É SER MULHER? Sugestão trazer um objeto que simbolize essa data pra você Aula de dança com recreação e convidado Aula na cadeira-Alongamento **AULÃO DE AERÓBICA COM TODOS OS USUÁRIOS** **DO TURNO** Zumba 3ª Semana Dia: Circuito + Cone Abdominal I+ alongamento Funcional + aula recreativa Aula de Dança mista 4ª Semana Aula com bastão Aula com peso Step Dança (aeróbica)			

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

ceinfa
CENTRO DE INTEGRAÇÃO DA FAMÍLIA

ABRIL	**1ª Semana** Aula com bastão Aula com peso Step Dança (aeróbica) **2ª Semana** Alongamento- Circuito Aula na cadeira-Alongamento Aula no corredor- Alongamento Zumba **3ª Semana** Circuito+Cone Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa Aula de Dança mista **4ª Semana** Aula localizada com auxílio de pesos, bastão Aula na cadeira-Alongamento	.		

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

	Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa			
MAIO	**1ª Semana** Aula com bastão Aula com peso Step Dança (aeróbica) **2ª Semana** Alongamento- Circuito Aula na cadeira-Alongamento Aula no corredor- Alongamento Zumba **3ª Semana** Circuito+Cone Abdominal+alongamento Funcional + aula recreativa Aula de Dança mista			

	Atividade com Grupo de Idosos com duração de 30m(alongamento na cadeira, aeróbico, relaxamento) **4ª Semana** Aula localizada com auxílio de pesos, bastão Aula na cadeira-Alongamento Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa			
JUNHO	**1ª Semana** Aula localizada com peso (membros superiores e alongamento Aula localizada com peso (membros inferiores e alongamento Treinamento com borracha e tacos Dança mista 2ª Semana Aula de dança com recreação e convidado Aula na cadeira-Alongamento **AULÃO DE AERÓBICA COM TODOS OS USUÁRIOS DO TURNO** Zumba			

	3ª Semana Comemorações Juninas 4ª Semana Aula com bastão Aula com peso Step Dança (aeróbica)			
JULHO	RECESSO			
AGOSTO	**1ª Semana** Aula com bastão Aula com peso Step Dança (aeróbica) **2ª Semana** Alongamento- Circuito Aula na cadeira-Alongamento Aula no corredor- Alongamento			

	Zumba **3ª Semana** Circuito+Cone Abdominal+alongamento Funcional + aula recreativa Aula de Dança mista Atividade com Grupo de Idosos com duração de 30m(alongamento na cadeira, aeróbico, relaxamento) **4ª Semana** Aula localizada com auxílio de pesos, bastão Aula na cadeira-Alongamento Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa			
SETEMBRO	**1ª Semana** Alongamento- Circuito Aula na cadeira-Alongamento Aula no corredor- Alongamento			

	Zumba **2ª Semana** Aula localizada com peso (membros superiores e alongamento Aula localizada com peso (membros inferiores e alongamento Treinamento com borracha e tacos Dança mista **3ª Semana** Circuito+Cone Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa Aula de Dança mista **4ª Semana** Aula localizada com auxílio de pesos, bastão. Aula na cadeira-Alongamento Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa			

OUTUBRO	**1ª Semana(Alusivo ao Outubro Rosa)** Aula com bastão Aula com peso Step Dança (aeróbica) **2ª Semana** Alongamento- Circuito Aula na cadeira-Alongamento Aula no corredor- Alongamento Zumba **3ª Semana** Circuito+Cone Abdominal+alongamento Funcional + aula recreativa Aula de Dança mista Atividade com Grupo de Idosos com duração de 30m(alongamento na cadeira, aeróbico, relaxamento) **4ª Semana**			

	Aula localizada com auxílio de pesos, bastão. Aula na cadeira-Alongamento Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa			
NOVEMBRO	**1ª Semana** Aula com bastão Aula com peso Step Dança (aeróbica) **2ª Semana** Alongamento- Circuito Aula na cadeira-Alongamento Aula no corredor- Alongamento Zumba **3ª Semana** Circuito+Cone Abdominal+alongamento			

	Funcional + aula recreativa Aula de Dança mista Atividade com Grupo de Idosos com duração de 30m(alongamento na cadeira, aeróbico, relaxamento) **4ª Semana** Aula localizada com auxílio de pesos, bastão Aula na cadeira-Alongamento Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa			
DEZEMBRO	**1ª Semana** Circuito+Cone Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa Aula de Dança mista **2ª Semana** Aula localizada com auxílio de pesos, bastão. Aula na cadeira-Alongamento			

	Abdominal+alongamento Funcional+aula recreativa **COMEMORAÇÃO NATALINA**			

Aracaju, 20 de janeiro 2023

Valdemiro Batista dos Santos Filho

Presidente

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609

Josefa Neide dos Santos

Coordenadora

RUA IDALICIO SOARES 456 BAIRRO OLARIA
SITE: www.ceinfa.org.br Email: ceinfa@hotmail.com Cep. 49092-520
Fone: (79) 99987 0298 99935 9609