

Cronograma de atividades - Servidor em Movimento

Modalidade/ Projeto	Hidroginástica	Musculação	Ginástica Aeróbica	Projeto de Atenção ao Servidor Portador de Fibromialgia
Local	Piscina olímpica do UTC	Sala de Musculação do Sabiazinho	Saguão do Centro Administrativo	Sala de Musculação do Sabiazinho
Periodicidade	Terças e quintas-feiras ou quartas e sextas-feiras	Segundas, quartas e sextas feiras ou terças e quintas-feiras	Segundas, terças e quintas-feiras	Segundas, quartas e sextas- feiras
Horários disponíveis	Turmas das 7h15 às 8h; 8h às 8h45; 8h45 às 9h30; 9h30 às 10h15; 13h às 13h45; 13h50 às 14h35; 14h40 às 15h25.	Turmas das 7h às 8h; 8h às 9h; 9h às 10h; 16h às 17h; 17h às 18h	Sempre das 18h às 19h	Turmas das 8h às 9h; 13h às 14h; 14h às 15h
Como participar	Ligar no 3239-2848 ou 2519 e se inscrever.	Ligar no 3239-2848 ou 2519 e se inscrever.	Ligar no 3239-2848 ou 2519 e se inscrever.	Ligar no 3239-2848 ou 2522 e se inscrever.
Exigências	Apresentar atestado médico de aptidão.	Apresentar atestado médico de aptidão.	Apresentar atestado médico de aptidão.	Passar por avaliação com a médica reumatologista do Programa.