**CRONOGRAMA DE GRAVAÇÕES E POSTAGEM ADIANTADA DAS AULAS NO CANAL DO YOUTUBE**

**GRAVAÇÕES E POSTAGEM ATÉ 31/07/2021**

**JULHO/ 2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA** | **PROFESSOR** | **AULA** |
| 01/07/2021 (QUINTA) | MARIA FERREIRA | LIVE + ATIVA - TERCEIRA IDADE #15  GRAVAÇÕES DE AULAS |
| 02/07/2021 (SEXTA) | MARIA FERREIRA | CANAL: AULA ALONGAMENTO (JÁ GRAVADA) #180  CANAL: GINÁSTICA LABORAL #181 (JÁ GRAVADA) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA** | **PROFESSOR** | **AULA** |
| 05/07/2021 (SEGUNDA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: PRAÇA DO JAPÃO**  CANAL: GIN. TERCEIRA IDADE #182 (JÁ GRAVADA)  CANAL: GINÁSTICA LABORAL #183 |
| 06/07/2021 (TERÇA) | MARIA FERREIRA | LIVE + ATIVA - TERCEIRA IDADE #16  GRAVAÇÕES DE AULAS |
| 07/07/2021 (QUARTA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: PRAÇA DA CARAVÁGGIO**  CANAL: GINÁSTICA AERÓBICA (MULHERES) # 184 |
| 08/07/2021 (QUINTA) | MARIA FERREIRA | LIVE + ATIVA - TERCEIRA IDADE #17  GRAVAÇÕES DE AULAS |
| 09/07/2021 (SEXTA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: COHAPAR**  CANAL: GINÁSTICA LABORAL #185 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA** | **PROFESSOR** | **AULA** |
| 12/07/2021 (SEGUNDA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: PRAÇA DO JAPÃO**  CANAL: MEMBROS INFERIORES (MULHERES) # 186 |
| 13/07/2021 (TERÇA) | MARIA FERREIRA | LIVE + ATIVA - TERCEIRA IDADE #18  GRAVAÇÕES DE AULAS |
| 14/07/2021 (QUARTA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: PRAÇA DA CARAVÁGGIO**  CANAL: MEMBROS SUPERIORES (MULHERES) # 187 |
| 15/07/2021 (QUINTA) | MARIA FERREIRA | LIVE + ATIVA - TERCEIRA IDADE #19  GRAVAÇÕES DE AULAS |
| 16/07/2021 (SEXTA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: COHAPAR**  CANAL: GINÁSTICA LABORAL #188 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA** | **PROFESSOR** | **AULA** |
| 19/07/2021 (SEGUNDA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: PRAÇA DO JAPÃO**  CANAL: AULA GAP (MULHERES) # 189  CANAL: VÍDEO SIPAT PSICOLOGIA #190  CANAL: VÍDEO SIPAT GIN. LABORAL #191 |
| 20/07/2021 (TERÇA) | MARIA FERREIRA | LIVE + ATIVA - TERCEIRA IDADE #20  GRAVAÇÕES DE AULAS |
| 21/07/2021 (QUARTA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: PRAÇA DA CARAVÁGGIO**  CANAL: AULA RITMOS (MULHERES) # 192 |
| 22/07/2021 (QUINTA) | MARIA FERREIRA | LIVE + ATIVA - TERCEIRA IDADE #21  GRAVAÇÕES DE AULAS |
| 23/07/2021 (SEXTA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: COHAPAR** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA** | **PROFESSOR** | **AULA** |
| 26/07/2021 (SEGUNDA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: PRAÇA DO JAPÃO**  CANAL: AERÓBICO COM VABO DE VASSOURA #193 |
| 27/07/2021 (TERÇA) | A DEFINIR | **LIVE + ATIVA - NUTRICIONISTA #22**  GRAVAÇÕES DE AULAS |
| 28/07/2021 (QUARTA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: PRAÇA DA CARAVÁGGIO**  CANAL: GINÁSTICA EQUILÍBRIO #194 |
| 29/07/2021 (QUINTA) | MARIA FERREIRA | LIVE + ATIVA - TERCEIRA IDADE #23  GRAVAÇÕES DE AULAS |
| 30/07/2021 (SEXTA) | MARIA FERREIRA | **CAMINHADA: COHAPAR**  CANAL: GINÁSTICA LABORAL #195 |