CRONOGRAMA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 08:00 as 09:00 | 09:00 as 10:00 | 14:00 as 15:00 | 15:00 as 16:00 | 16:00 as 17:00 | 17:00 as 18:00 |
| Segunda-feira | Fisioterapia  1 | Fisioterapia2 | Fisioterapia3  E grupo 6 | Grupo prevenção | Grupo feminino3 | Futsal fem. |
| Terça-feira | Grupo feminino1 | Grupo feminino2 | Grupo masculino | Grupo feminino4 | Grupo feminino5 |  |
| Quarta-feira | Fisioterapia1 | Fisioterapia2 | Fisioterapia3 | Grupo prevenção | Grupo feminino3 |  |
| Quinta - feira | Grupo feminino1 | Grupo feminino2 | Grupo masculino | Grupo feminino4 | Grupo feminino5 | Futsal fem. |
| Sexta - feira | Limpeza | Limpeza | Manutenção pisc. | Manutenção pisc. |  | Futsal fem. |

Turma de Fisioterapia 15 alunos cada turma

Tem como objetivo:

* Fortalecimento muscular
* Coordenação e equilíbrio
* Alivio da dor
* Mobilidade articular
* Reabilitação do pós-operatório

Turmas de Hidroginástica 25 alunos cada turma

Tem como objetivo:

* A hidroginástica ajudar a enrijecer os músculos e aumentar a resistência;
* Trabalha o equilíbrio corporal;
* Reduz o risco de lesões por ser uma atividade de baixo impacto;
* Ajuda a manter a densidade mineral óssea;
* Ajuda na prevenção e no tratamento da osteoporose;
* Melhora a autoestima;
* Diminuição da ansiedade
* É uma atividade divertida e agradável;
* Diminuindo o risco de quedas e fraturas;
* Ajuda a combater o estresse.

Turma de combate a obesidade 25 alunos

Tem como objetivo:

* Melhora capacidade cardiovascular e pulmonar
* Resistencia e flexibilidade muscular
* Melhorando a relação entre a massa magra e a quantidade de gordura.

Turma de futsal

Tem como objetivo:

 Promove o relaxamento muscular;  
- Ajuda a diminuir espasmos musculares provocados por esforço intenso;  
- Aumenta a circulação periférica;  
- Reduz a atuação da força gravitacional;  
- Previne contraturas musculares;  
- Diminuição do tônus muscular.