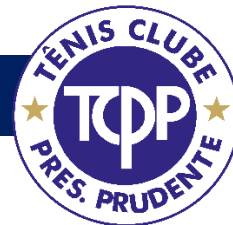


REGULAMENTO VIDA E MOVIMENTO



I. DOS HORÁRIOS DAS AULAS

➤ Segunda e quarta

- 17h30 – Alongamento (professor Nélcio de Paula) - Quadra de peteca | **Link:** <https://meet.google.com/mqj-rmuc-wqz>
- 18h30 – Power Local (professora Adriana Osti) - Quadra de peteca | **Link:** <https://meet.google.com/cdk-wwaz-owt>
- 18h30 – Funcional (professor Hugo Cesar) - Campo Society | **Link:** <https://meet.google.com/gvu-yqph-tfy>
- 18h30 – Core (professor Uriel Cesar) - Campo Society | **Link:** <https://meet.google.com/cod-khhk-jwi>
- 19h30 – Hiit Dance (professor Uriel Cesar) - Quadra de peteca | **Link:** <https://meet.google.com/oik-ktza-msh>

➤ Terça e quinta

- 17h30 – Pilates (professora Adriana Osti) - Quadra de peteca | **Link:** <https://meet.google.com/kbs-vyyk-ndz>
- 18h30 – Ritmos (professor Nélcio de Paula) - Quadra de peteca | **Link:** <https://meet.google.com/xbt-amro-bpe>
- 18h30 – Hiit (professor Uriel Cesar) - Campo society | **Link:** <https://meet.google.com/nua-jcmz-swu>
- 18h30 – Pump (professor Hugo Cesar) - Campo Society | **Link:** <https://meet.google.com/hpw-wwni-use>

➤ Quinta-feira

- 19h30 – Hiit dance (professor Uriel Cesar) - Quadra de peteca | **Link:** <https://meet.google.com/oik-ktza-msh>

II. RECOMENDAÇÕES NECESSÁRIAS PARA AS AULAS PRESENCIAS

- Todas as atividades são realizadas ao ar livre;
- Uso obrigatório da máscara de maneira correta;
- Higienização dos materiais antes e após o encerramento das aulas;
- Encontra-se disponível para os alunos álcool gel e panos para quem desejar higienizar os materiais novamente;
- As aulas tem limite de 10 participantes cada;
- Distanciamento entre os alunos;
- O associado deve levar sua própria garrafa de hidratação e toalha;
- Cada aluno deverá permanecer com o mesmo material até o encerramento da aula. Se necessário alguma troca, realizar a higienização do mesmo.

A direção.