

REGIÕES	UBS REFERÊNCIA	SOE/UBS	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
Continental	Jardim Camburi	SOE Camburi II	Ginástica (6:30) (7:30)	Alongamento (6:30) (7:30)	Circuito (6:30) Ginástica (7:30)	Alongamento (6:30) (7:30)	Ginástica (6:30) Circuito (7:30)
			Ginástica (19:00)	Alongamento (19:00) Abdominal (19:40)	Ginástica (19:00)	Alongamento (19:00) Abdominal (19:40)	Ginástica (19:00)
			Ginástica (18:00)	Volei (18:00)	Circuito (18:00)	Volei (18:00)	Circuito (18:00)
		Unidade Básica de Saúde Jardim Camburi (Praça)	Ginástica (6:30) (7:30)	Alongamento (6:30) (7:30)	Ginástica (6:30) (7:30)	Alongamento (6:30) (7:30)	Circuito (07:30)
	Maria Ortiz	SOE Goiabeiras	Ginástica (07:00)	Alongamento (07:15)	Ginástica (07:00)	Alongamento (07:15)	Yoga (07:00)
			Ginástica (19:00) Alongamento (19:35)	Circuito (19:00) Ginástica (19:35)	Ginástica (19:00) Alongamento (19:35)	Circuito (19:00) Ginástica (19:35)	Caminhada (19:00) Alongamento (19:35)
			Yoga (09:00) Circuito (17:00)	Ginástica (07:00)	Yoga (09:00) Circuito (17:00)	Alongamento (07:00)	
	Jabour	Unidade Básica de Saúde Jabour (Praça)	Ginástica (07:00)	Yoga (09:00) Circuito (17:00)	Ginástica (07:00)	Yoga (09:00) Circuito (17:00)	Alongamento (07:00)
	Bairro República	SOE Pedra da Cebola	Ginástica (07:00) Yoga (08:00)		Ginástica (07:00) Yoga (08:00)		Ginástica (07:00)
				Alongamento (07:00) Alongamento (08:00)		Alongamento (07:00) Alongamento (08:00)	
			Ginástica (19:00)	Yoga (18:00)		Yoga (18:00)	Ginástica (19:00)
			Alongamento (18:00)		Alongamento (18:00) Ginástica (19:00)		
		Unidade Básica de Saúde Bairro República (Praça)	Ginástica (07:00) Gabriel		Ginástica (07:00) Gabriel		Ginástica (07:00) Robson

	Jardim da Penha	SOE Camburi I	Hidroginástica (7:00)	Yoga (8:00)	Hidroginástica (7:00)	Yoga (8:00)	Hidroginástica (7:00)
			Vôlei (8:00)		Vôlei (8:00)		Vôlei (8:00)
			Ginástica (7:00)	Circuito (7:00) Alongamento (7:30)	Ginástica (7:00) Caminhada (08:00)	Circuito (7:00) Alongamento (7:30)	Alongamento (7:00) Caminhada (08:00)
			Ginástica (19:00)	Alongamento (18:50)	Circuito (19:00)	Alongamento (18:50)	
	Capoeira (20:00)	Capoeira (19:30)	Capoeira (20:00)	Capoeira (19:30)	Capoeira (19:00)		
	Unidade Básica de Saúde de Jardim da Penha						
Forte São João	Santa Luíza	SOE Chácara Paraíso	Alongamento (7:00) Ginástica (07:30)	Alongamento (19:00) Ginástica (18:30)	Alongamento (7:00) Ginástica (07:30)	Alongamento (19:00) Ginástica (18:30)	Yoga (7:00)
	Praia do Suá	SOE Praça dos Desejos	Hidroginástica (7:00) Caminhada (08:00)	Alongamento Grupo Gestantes (13:30)	Hidroginástica (7:00) Caminhada (08:00)	Alongamento Grupo Gestantes (10:30)	Hidroginástica (7:00) Caminhada (08:00)
				Ginástica (07:00) Alongamento (08:00)		Ginástica (07:00) Alongamento (08:00)	
			Ginástica (18:20)	Alongamento (18:20)	Ginástica (18:20)	Alongamento (18:20)	Circuito (18:20)
		Unidade Básica de Saúde Praia do Suá (Praça)	Ginástica (7:00)	Circuito e Abdominal (7:00)	Ginástica (7:00)	Circuito e Abdominal (7:00)	Ginástica (7:00)
	Jesus de Nazaré	Unidade Básica de Saúde Jardim da Penha	Ginástica Alongamento (7:00)		Ginástica Alongamento (7:00)		Ginástica Alongamento (7:00)
	Forte São João	SOE Beira Mar	Ginástica (7:15) Caminhada (08:10)	Alongamento (7:15) Caminhada (08:10)	Ginástica (7:15) Caminhada (08:10)	Alongamento (7:15) Caminhada (08:10)	Ginástica (7:15) Caminhada (08:10)
			Ginástica e Alongamento (18:30h)		Ginástica e Alongamento (18:30h)		
Ilha de Santa Maria	SOE Ilha de Monte Belo	Alongamento (07:10) Ginástica (07:30) Caminhada (08:30)	Alongamento (07:10)	Alongamento (07:10) Circuito (07:30) Caminhada (08:30)	Ginástica (07:10) Grupo de DCNTs (10:30)	Alongamento (07:10) Caminhada (07:30 e 08:30)	

Maruípe	Itararé	Unidade Básica de Saúde Itararé	Grupo Peso Ideal Emagrecimento (07:30)	Grupo Vida Longa Saúde Idoso (07:30)	Grupo Peso Ideal Emagrecimento (07:30)	Grupo Vida Longa Saúde Idoso (07:30)		
			Circuito (16:30)	Circuito (16:30)	Circuito (16:30)	Circuito (16:30)	Circuito (16:30)	
	Maruípe	SOE Bairro de Lourdes	Alongamento (7:15)	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:15)	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:15)	
			Yoga (18:30)	Circuito (18:30) Alongamento (19:20)	Yoga (18:30)	Ginástica (18:30) Alongamento (19:20)	Alongamento (18:30)	
		Unidade Básica de Saúde Maruípe (Praça)	Alongamento (07:30)		Alongamento (07:30)		Alongamento (07:30)	
	São Cristovão							
	Bonfim	Unidade Básica de Saúde Bonfim						
	Bairro da Penha	SOE Horto de Maruípe	Alongamento (7:30)	Ginástica (7:10) Caminhada (08:00)	Alongamento (7:30)	Ginástica (7:10) Caminhada (08:00)	Caminhada (7:10)	
			Circuito (6:40) Caminhada (08:00)	Yoga (06:40)	Circuito (6:40) Caminhada (08:00)	Yoga (06:40)	Caminhada (7:10)	
			Yoga (18:30)	Alongamento (18:30) Ginástica (19:00)	Yoga (18:30)	Alongamento (18:30) Ginástica (19:00)	Circuito (18:30)	
	Santa Martha	SOE Parque Barreiros	Ginástica e Circuito (07:00)	Alongamento (07:00)	Ginástica e Circuito (07:00)	Alongamento (07:00)	Ginástica e Circuito (07:00)	
Circuito (19:00)			Alongamento (19:00)	Circuito (19:00)	Alongamento (19:00)	Circuito (19:00)		
	Unidade Básica de Saúde Santa Marta (Parque)		Zumba (08:00) Ginástica (08:45)		Zumba (08:00) Ginástica (08:45)	Circuito (08:00) Alongamento (08:45)		
Andorinhas	Unidade Básica de Saúde Andorinhas	Ginástica (08:00) Zumba (08:45)		Ginástica (08:00) ZUMBA (08:45)				
Consolação	Unidade Básica de Saúde Consolação	Ginástica (07:15)		Ginástica (07:15)				

Centro	Vitória	SOE Parque Moscoso	Circuito (06:30)	Ginástica (7:00)	Circuito (06:30)	Ginástica (7:00)	Alongamento (7:00)
			Alongamento (7:00)		Alongamento (7:00)	Yoga (8:00)	
		Alongamento (18:00)	Alongamento (18:00)	Alongamento (18:00)	Alongamento (18:00)	Alongamento (18:00)	
		Ginástica (19:00)	Circuito (19:00)	Ginástica (19:00)	Circuito (19:00)	Ginástica (19:00)	
		Unidade Básica de Saúde Vitória					
	Fonte Grande	Unidade Básica de Saúde Fonte Grande					
	Ilha Do Príncipe	Unidade Básica de Saúde Ilha do Príncipe					
Santo Antônio	Bairro do Quadro	Unidade Básica de Saúde Bairro do Quadro					
	Santo Antônio	SOE Prainha de Santo Antonio	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:10)	Ginástica (7:10)	Alongamento (7:10)	Ginástica (7:10)
			Ginástica Localizada (19:00)	Alongamento (19:00) Abdominal (19:30)	Circuito (19:00)	Ginástica Localizada (19:00)	Caminhada (19:00) Abdominal (19:30)
		Unidade Básica de Saúde de Santo Antônio	Circuito (7:30) Caminhada (08:30)	Alongamento (7:30) Caminhada (08:30)	Circuito (7:30) Caminhada (08:30)	Alongamento (7:30) Caminhada (08:30)	Circuito (7:30) Caminhada (08:30)
	Grande Vitória	Unidade Básica de Saúde Grande Vitória	Caminhada (07:00) Alongamento (07:30) APPI (08:20)		Caminhada (07:00) Alongamento (07:30) APPI (08:20)		Caminhada (07:00) Alongamento (07:30) APPI (08:20)
	Alagoano	Unidade Básica de Saúde Alagoano - Favalessa		Caminhada (07:00) Alongamento (07:30)		Caminhada (07:00) Alongamento (07:30)	

São Pedro	Ilha das Caieiras	SOE São Pedro	Ginástica (06:40)	Alongamento (06:40)	Ginástica (06:40)	Alongamento (06:40)	Ginástica (06:40)	
			Circuito (07:30)		Circuito (07:30)		Circuito (07:30)	
		Abdominal (08:20)	Abdominal (08:20)	Abdominal (08:20)				
		Unidade Básica de Saúde Ilha das Caieiras						
	Santo André	Unidade Básica de Saúde Santo Andre		Grupo Terapia Manual (13:30)		Grupo Especificos (16:30)	Grupo Especificos (08:10)	
				Grupo Especificos (16:30)				
		SOE Baía Noroeste	Caminhada (06:30)	Caminhada (06:30)	Caminhada (06:30)	Caminhada (06:30)	Caminhada (06:30)	Caminhada (06:30)
			Ginástica (7:00)	Alongamento (7:00)	Ginástica (7:00)	Alongamento (7:00)	Ginástica (7:00)	Alongamento (7:00)
			APPI (08:00)	APPI (08:00)	APPI (08:00)	APPI (08:00)	APPI (08:00)	
		APPI (17:00)	APPI (17:00)	APPI (17:00)	APPI (17:00)	APPI (17:00)		
		Ginástica (18:00)	Alongamento (18:00)	Ginástica (18:00)	Alongamento (18:00)	Ginástica (18:00)		
Conquista Nova Palestina	Unidade Básica de Saúde Conquista Nova Palestina							
Resistência	Unidade Básica de Saúde Resistência	Ginástica (07:00)	Ginástica (07:00)		Ginástica (07:00)			
		Caminhada (08:00)	Caminhada (08:00)		Caminhada (08:00)			
Soe Móvel (UBS Forte São João)			Ginástica e Alongamento 18:30h (SOE Beira Mar)	Ginástica e Alongamento 17:30h (CRAS Consolação)	Alongamento 15:30h (Grupo de Idosos UBSFSJ) Ginástica e Alongamento 18:30h (SOE Beira Mar)	Ginástica e Alongamento 17:30h (CRAS Consolação)		