

Programação

Manaus - Unidade Balneário

Horário	Atividade	Público	Local
6h	Grupo de Corrida e Caminhada	Aberto ao público	Trilhas e ruas
7h	Grupo de Corrida e Caminhada	Aberto ao público	Trilhas e ruas
6h	Aulão de Hidroginástica	Aberto ao público	Piscina Parque Aquático 1 e 2
7h	Aulão de Hidroginástica	Aberto ao público	Piscina Parque Aquático 1 e 2
7h	Ginástica Laboral	Bemol	Torquato Tapajós
8h30	Ginástica Laboral	Colaboradores Sesc	Hall da Central de Atendimento
9h	Ginástica Laboral	Colaboradores Senac	Prédio Senac
9h	Desafio de Supino	Alunos academia e academias convidadas	Academia
9h	Ginástica Laboral	Lojas do Centro de Manaus (Ramsons, Tvlar, Bemol)	Centro
9h30	Ritmos/Macroginástica	Alunos ensino médio e colaboradores da escola	Hall da escola do ensino médio
7h	Circuitão de Atividades	Educação infantil e ensino fundamental (1º ao 5º ano)	Quadras Balneário
13h	Macroginástica	Alunos da Escola Estadual Marcantônio Vilaça II	Cmpm II
14h30	Desafio de Supino e Agachamento	Aberto ao público	Academia
14h	Grandes Jogos	Aberto ao público	Quadras do Sesc Comunidade
15h30	Ritmos/Macroginástica	Alunos ensino médio e colaboradores da escola	Hall da escola do ensino médio
16h	Desafio de Hidro	Alunos das turmas de hidro	Piscina Parque Aquático 2
18h	Desafio de Hidro	Alunos das turmas de hidro	Piscina Parque Aquático 2
7h	Circuitão de Atividades	Educação infantil e ensino fundamental (1º ao 5º ano)	Quadras Balneário

17h45	Cross Training/ Ginástica ou Ritmos/ Pilates	Aberto ao público	Hall da Central de Atendimento
18h às 20h	Abadá Capoeira	Aberto ao público	Estacionamento/S alão de Festas
18h	Desafio de Natação Infantil	Alunos das turmas de natação	Piscina Parque Aquático 1
18h30	Desafio de Jiu-Jitsu	Alunos da academia Sesc e convidados	Salão de Festas/Sala de Lutas
18h30	Voleibol Sentado	Aberto ao público	Escola Infantil
18h30	Desafio de Futsal	Alunos dos esportes de quadras e pais	Quadras Balneário
19h	Desafio: Raia Rápida	Aberto ao público	Piscina Parque Aquático 1
19h	Circuitão de Atividades	Aberto ao público	Salão de Festas e estacionamento academia

Manaus - Unidade Cidade Nova

Horário	Atividade	Público	Local
14h30	Circuito Psicomotor	Aberto ao público	Quadra
14h45	Atletismo	Aberto ao público	Bosque
15h	Torneio de Queimada	Aberto ao público	Quadra
15h	Estafetas	Aberto ao público	Estacionamento
15h45	Torneio de Futsal (7 a 12 anos)	Aberto ao público	Quadra
16h30	Circuito Molhado (7 a 12 anos)	Aberto ao público	Piscina
17h30	Aulão de Hidroginástica	Aberto ao público	Piscina

Coari

Horário	Atividade	Público	Local
8h	Abertura	Aberto ao público	Cozinha Comunitária
8h	Ginásticas	Aberto ao público	Escolas/Entidades
8h	Caminhada	Aberto ao público	Avenida do Futuro

8h	Dança	Aberto ao público	Centro Jacó Dantas
8h	Ginástica Laboral	Aberto ao público	Sesc
8h	Desafio de ping-pong	Aberto ao público	Jacó Dantas
14h	Ginásticas	Aberto ao público	Escolas/Entidades
16h	Circuito de obstáculo	Aberto ao público	Cozinha Comunitária
17h	Torneio de futsal	Aberto ao público	Cozinha Comunitária
16h	Circuito de obstáculo	Aberto ao público	Cozinha Comunitária
17h	Torneio de futsal	Aberto ao público	Cozinha Comunitária
17h	Circuito de funcional	Aberto ao público	Jacó Dantas
18h	Atividades em Geral	Aberto ao público	Centro Jacó Dantas
18h	Atividades em Geral	Aberto ao público	Centro Jacó Dantas
18h	Atividades em Geral	Aberto ao público	Centro Jacó Dantas
19h	Atividades em Geral	Aberto ao público	Centro Jacó Dantas
20h	Atividades em Geral	Aberto ao público	Centro Jacó Dantas
21h	Encerramento	Aberto ao público	Centro Jacó Dantas

Itacoatiara

Horário	Atividade	Público	Local
6h30	Ginástica laboral	Colaboradores do Sesc	Quadra
7h	Atividades aquáticas	Usuários do Sesc	Piscina
8h	Jogos e brincadeiras	Alunos	Quadra
8h	Aulão de funcional e ritmos	Aberto ao público	Quadra
8h	Atividades de ginástica e dança	Alunos	Escolas
7h	Ginástica laboral/ritmos	Colaboradores da Amaggi	Estaleiro Amaggi
8h	Torneio de futsal	Aberto ao público	Ginásio municipal
10h	Atividades de atletismo e jogos coletivos	Alunos	Ifam

11h	Ginastica laboral e ritmos	Aberto ao público	Band amazonas
10h	Ginástica laboral/ritmos	Aberto ao público	Centro da cidade
13h	Aulão de ginástica coletiva	Aberto ao público	Academias
14h	Atividades de ginástica e dança	Alunos	Escolas
15h	Jogos recreativos	Aberto ao público	Sesc
16h	Concentração para a caminhada	Aberto ao público	Avenida parque
17h	Caminhada e passeio ciclístico	Aberto ao público	Centro de eventos
18h	Ginastica coletiva	Aberto ao público	Centro de eventos
19h	Aulão de ritmos e fit dance	Aberto ao público	Centro de eventos

Maués

Horário	Atividade	Público	Local
8h	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Semed
8h	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Municipal Livro Aberto Escola Municipal Salum de Almeida Cebem Sectur
8h15	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Estadual Castelo Branco
8h25	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Armando Rizza Escola Estadual Adelaide Cabral
8h30	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	CAC
8h30	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Estadual Miriam Sakyama

			Escola Municipal Jardim São Pedro
8h35	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Estadual Santana Prado
8h40	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Municipal Turma da Monica
8h45	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	CCI
8h45	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Estadual São Pedro
8h55	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Prefeitura Municipal
9h	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Inter Maués
9h	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Municipal Jandira Macomb Instituto Boas Novas
9h10	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Pestalozzi
9h15	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Câmara Municipal
9h20	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola João Paulo
9h30	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Demut Escola Estadual Donga Michiles Escola Estadual Maria da Graça
9h30	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Municipal Jardim Fraternidade

9h45	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Sejel
9h50	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Municipal Francisco Canidé
10h	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Estadual Santina Filizola Escola Estadual Waltom Bizantino
10h	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Municipal Recanto Infantil
10h30	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Semsa Saae
11h	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Semas
14h	Alongamento, caminhada, jogos e exercícios físicos	Aberto ao público	Escola Estadual Clovis Prado e Conceição

Presidente Figueiredo

Horário	Atividade	Público	Local
7h	Hidroginástica	Aberto ao público	Sesc
7h	Ginastica laboral	Colaboradores	Sesc
7h30	Jogos e recreação	Aberto ao público	Creche Municipal Maria Emília Mestrinho
7h30	Jogos e recreação	Aberto ao público	Escola Municipal de Balbina
7h30	Ginastica laboral	Aberto ao público	Semed
7h30	Ginastica laboral	Aberto ao público	Roma Mix, TvLar, Magazine
7h30	Ginastica laboral	Aberto ao público	Guarda Municipal
7h30	Ginástica laboral	Aberto ao público	Escola Municipal Manoel Raimundo Andrade
7h30	Ginástica laboral	Aberto ao público	Escola Municipal Roxana Pereira Bonessi

7h30	Ginástica laboral	Aberto ao público	Escola Municipal Deisy Lammel Hendges
7h30	Ginástica laboral	Aberto ao público	Escola Estadual Presidente Figueiredo
7h40	Ginastica laboral	Aberto ao público	Semtras/Cras
8h	Esportes diversos	Aberto ao público	Sesc
8h	Jogos e recreação	Aberto ao público	Escola Municipal São Miguel
8h	Ginastica laboral	Aberto ao público	UEA
8h	Ginástica laboral	Aberto ao público	UBS Vila De Balbina
8h	Ginástica laboral	Aberto ao público	Escola Municipal Santa Terezinha
8h	Ginástica laboral	Aberto ao público	Escola Municipal Octavio Lacombe
8h	Ginástica laboral	Aberto ao público	Escola Estadual Maria Calderaro
8h30	Ginástica laboral	Aberto ao público	Escola Municipal Nelson Dorneles
9h	Ginástica laboral	Aberto ao público	Escola Municipal Mario Gomes da Costa
16h	Jogos e recreação	Aberto ao público	Escola Municipal Alessandra Braga
10h	Jogos e recreação	Aberto ao público	Escola Municipal Marta Guimarães
13h	Futsal	Aberto ao público	Sesc
17h	Hip hop	Aberto ao público	Sesc
18h	Ritmos	Aberto ao público	Sesc
19h	Treino funcional	Aberto ao público	Sesc
19h	Hidrogenástica	Aberto ao público	Sesc
20h	Futsal	Aberto ao público	Sesc
14h	Ginastica e jogos	Aberto ao público	Ifam
18h	Treino funcional	Aberto ao público	Academia Sesc
18h	Treino funcional	Aberto ao público	Academia Sesc
19h	Alongamento e treino	Aberto ao público	Academia Sesc

Tefé

Horário	Atividade	Público	Local
---------	-----------	---------	-------

23h	Abertura	Aberto ao público	Estrada do aeroporto
7h	Ginástica Laboral	Colaboradores	Refeitório
7h30	Atividades aquáticas	Pelotão da PM	Piscina
8h	Danças	Aberto ao público	Área social e piscina
7h	Aulão de funcional	Aberto ao público	Grama sintética
8h	Atividades de ginástica e dança	Alunos	Escolas
8h	Ginástica laboral e ritmos	Colaboradores	Posto São Miguel
8h	Torneio de futsal	Alunos	AABB
10h	Atividades de atletismo	Alunos	Gresste/CMTF
8h	Caminhada e passeio ciclístico	Aberto ao público	Estrada do aeroporto
10h	Ginástica laboral e ritmos	Aberto ao público	Centro da cidade
13h	Aulão de ginástica e zumba	Alunos	Senac
14h	Atividades de ginástica e danças	Alunos	Escolas
15h	Grupos capoeira	Alunos	Santa Tereza
16h30	Aulão de ginástica e zumba	Aberto ao público	Santa Tereza
17h30	Apresentação do grupo de toada	Aberto ao público	Santa Tereza
18h	Aulão de aeroboxe	Aberto ao público	Santa Tereza
19h	Encerramento	Aberto ao público	Santa Tereza