

ATIVIDADE/ CURSO	FACILITADOR/ PROFESSOR	DIA	HORÁRIO	LOCAL
Alongamento	Capitão Roberto	Terça-feira	08:00 às 09:00	Presencial
Alongamento	Capitão Roberto	Quinta-feira	08:00 às 09:00	Presencial
Café, Filosofia e Literatura	Gledson Ferreira	Sexta-feira	09:00 às 10:00	Online
Canto Livre	Enoc Moraes	Quarta-feira	09:00 às 10:00	Presencial
Celular na Prática Iniciante	Ricardo Temóteo	Quinta-feira	10:20 às 11:30	Presencial
Celular na Prática Módulo II	Ricardo Temóteo	Quarta-feira	09:00 às 10:10	Presencial
Celular na Prática Atualidades	Ricardo Temóteo	Quarta-feira	10:20 às 11:30	Presencial
Contoterapia	Ruth Mattos	Segunda-feira	15:00 às 16:30	Presencial
Coral Encanta PAI	Rogério Jales	Quinta-feira	09:30 às 11:00	Presencial
Criação com auxílio de I.A	Ricardo Temóteo	Quinta-feira	09:00 às 10:10	Presencial
Dança de Salão	Mara Alexandre	Segunda-feira	15:30 às 16:30	Presencial
Dança de Salão	Mara Alexandre	Quarta-feira	15:30 às 16:30	Presencial
Dança do Ventre	Mel Rayzel	Terça-feira	15:00 às 16:00	Presencial
Dança Livre - Ritmos	Mara Alexandre	Segunda-feira	14:30 às 15:30	Presencial
Dança Livre - Ritmos	Mara Alexandre	Quarta-feira	14:30 às 15:30	Presencial
Dança Tradicional Popular	Sandra Veloso	Terça-feira	14:00 às 16:30	Presencial
Desenho e Pintura em Tela	Jarbas Miranda	Segunda-feira	09:00 às 11:30	Presencial
Desenho e Pintura em Tela	Jarbas Miranda	Quinta-feira	09:00 às 11:30	Presencial
Desenho e Pintura em Tela	Jarbas Miranda	Quinta-feira	14:00 às 16:30	Presencial
Elegância na Maturidade	Felipe Forrentz	Quarta-feira	15:00 às 16:00	Presencial
Espanhol Inicial	Ana Paula	Sexta-feira	08:50 às 09:40	Presencial
Espanhol Básico	Ana Paula	Sexta-feira	11:20 às 12:10	Presencial



PROGRAMA DE AÇÃO  
INTEGRADA PARA O APOSENTADO

# PROGRAMAÇÃO DE CURSOS/ATIVIDADES

ONLINE/PRESENCIAL - 2026.1



ATIVIDADE/ CURSO	FACILITADOR/ PROFESSOR	DIA	HORÁRIO	LOCAL
Espanhol Intermediário	Ana Paula	Sexta-feira	09:40 às 10:30	Presencial
Espanhol Conversação	Ana Paula	Terça-feira	11:00 às 11:50	Online
Espanhol Gramática Básica	Ana Paula	Sexta-feira	10:30 às 11:20	Presencial
Francês Inicial	Evilene Castro	Quarta-feira	10:10 às 11:10	Presencial
Francês Intermediário	Evilene Castro	Quarta-feira	09:00 às 10:00	Presencial
Galicismo: um jeito interessante de aprender Francês	Wandia Tamiarana	Quarta-feira	15:00 às 16:30	Presencial
Ginástica Cerebral - 1º horário	Phelipe Cabral	Quarta-feira	08:10 às 09:25	Presencial
Ginástica Cerebral - 2º horário	Phelipe Cabral	Quarta-feira	09:35 às 10:50	Presencial
Ginástica Cerebral - 3º horário	Phelipe Cabral	Quarta-feira	11:00 às 12:15	Presencial
Informática Básico I	Danilo Souza	Quarta-feira	10:00 às 11:00	Presencial
Informática Básico II	Danilo Souza	Quinta-feira	10:00 às 11:00	Presencial
Inglês Conversação 1º horário	Vera Barreira	Segunda-feira	13:30 às 15:00	Presencial
Inglês Conversação 2º horário	Vera Barreira	Segunda-feira	15:00 às 16:30	Presencial
Memória Ativa	Elenita Figueiredo	Terça-feira	15:15 às 16:15	Presencial
Memória Ativa	Elenita Figueiredo	Quarta-feira	15:00 às 16:00	Online
Modelagem em Argila	Samya Magi	Quarta-feira	10:00 às 12:00	Presencial
Oficina de Teatro	Walden Luiz	Quinta-feira	14:00 às 16:00	Presencial
Pintura em Tecido	Denize Lopes	Quarta-feira	15:00 às 16:30	Presencial
Poesia Musical, Literatura e o Sentido da Vida	Gledson Ferreira	Quinta-feira	09:00 às 10:30	Presencial

ATIVIDADE/ CURSO	FACILITADOR/ PROFESSOR	DIA	HORÁRIO	LOCAL
PNL - Programação Neurolinguística - Introdução	Leda Azevedo	Sexta-feira	09:00 às 10:30	Presencial
PNL - Programação Neurolinguística - Nível II	Leda Azevedo	Quinta-feira	15:00 às 16:30	Presencial
PNL - Programação Neurolinguística - Saúde Integral Nível II	Leda Azevedo	Quinta-feira	09:00 às 11:00	Presencial
PNL - Programação Neurolinguística - Saúde Integral Nível III	Leda Azevedo	Segunda-feira	09:30 às 11:30	Presencial
Samba no Pé	Sandra Veloso	Sexta-feira	10:00 às 11:00	Presencial
Teatro Mosaico	Antônio Marcelo	Sexta-feira	09:00 às 11:00	Presencial
Trocando de Mãos	Lourdes Barreto	Quinta-feira	09:00 às 11:00	Presencial
Vitalidade	Elenita Figueiredo	Terça-feira	14:00 às 15:00	Presencial
Yoga	Marjorie Serra	Segunda-feira	08:00 às 09:00	Presencial
Yoga	Marjorie Serra	Quarta-feira	08:00 às 09:00	Presencial