

Atividades extras - Verão 2025

Janeiro

Centro de Comunidade da Vila Floresta (Cecoflor)

- **Segunda, terça, quarta, quinta e sexta:** Musculação - 18h, 19h e 20h

Centro de Comunidade George Black (Cegeb)

- **Segunda e quarta:** Futebol Feminino - 16h / Ginástica - 17h
- **Terça e quinta:** Futebol Masculino - 16h / Ginástica - 17h e 18h / Alongamento - 19h
- **Quarta:** Futebol Feminino - 16h / Ginástica - 17h

Centro de Comunidade Parque Madepinho (Cecopam)

- **Segunda:** Capoeira - 19h / Futsal - 20h e 21h
- **Quarta e sexta:** Yoga - 8h / Vôlei Recreativo - 17h / Funcional - 18h / Capoeira - 17h e 19h / Futsal - 20h e 21h

Centro de Comunidade Primeiro de Maio (Ceprima)

- **Terça:** Ritmos - 9h / Musculação - 8h30, 9h30, 10h30 e 19h
- **Quarta:** Musculação - 18h e 19h
- **Quinta:** Ritmos - 9h / Musculação - 8h30, 9h30, 10h30 e 19h
- **Sexta:** Musculação - 18h e 19h

Centro de Comunidade Vila Ingá (Cevi)

- **Segunda:** Beach Tennis - 9h e 10h
- **Quarta:** Beach Tennis - 9h e 10h

Centro Esportivo e Cultural Bom Jesus (CECBJ)

- **Segunda e quarta:** Alongamento - 15h / Pilates - 16h

Parque Alim Pedro

- **Segunda e quarta:** Funcional - 18h15
- **Terça e quinta:** Ginástica - 8h30 e 14h30 / Futebol - 10h, 11h, 15h30 e 16h30
- **Quarta e sexta:** Beach Tennis - 8h30
- **Quinta:** Defesa Pessoal - 18h15
- **Sábado:** Tae Kwon Do - 9h e 10h

Parque Ararigbóia

- **Segunda:** Ginástica - 18h / Musculação - 19h e 20h
- **Terça e quinta:** Musculação - 8h, 9h e 10h
- **Quarta:** Ginástica - 8h, 9h, 10h e 18h / Musculação - 19h e 20h
- **Sexta:** Ginástica - 8h, 9h e 10h

Parque Ramiro Souto

- **Quarta e sexta:** Circuito Funcional - 8h30 / Alongamento E Mobilidade - 10h

Parque Tamandaré

- **Terça e quinta:** Ginástica E Alongamento - 9h / Atividades Multiesportivas e Recreativas - 10h30

Parque Tenístico José Montaury

- **Terça e quinta:** Beach Tennis - 8h30

Praça Darcy Azambuja

- **Quarta e sexta:** Ginástica - 8h30 e 10h