

Programação do Mês *JULHO*



Dia	ESPAÇO de CONVIVÊNCIA do IDOSO <i>Das 13h às 14h50 ou das 15h às 16h50</i>	ESPAÇO GOURMET <i>Das 14h30 às 16h30</i>
1 TERÇA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Cozinha para Diabetes <i>Aula 1</i>
2 QUARTA	Dança de Salão <i>Kátia</i>	Cozinha Light <i>Aula 1</i>
3 QUINTA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Especial de Sopas (Novo) <i>Aula 1</i>
4 SEXTA	Feriado Copa	Feriado Copa
7 SEGUNDA	Yoga <i>Miriam</i>	Cozinha Coração Saudável <i>Aula 2</i>
8 TERÇA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Cozinha para Diabetes <i>Aula 2</i>
9 QUARTA	Expressão, Memória e Comunicação <i>André</i>	Cozinha Light <i>Aula 2</i>
10 QUINTA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Cozinha Brasileira (Novo) <i>Aula 2</i>
11 SEXTA	Dança de Salão <i>Kátia</i>	Cozinha de Inverno <i>Aula 2</i>
14 SEGUNDA	Yoga <i>Miriam</i>	Cozinha Coração Saudável <i>Aula 3</i>
15 TERÇA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Cozinha para Diabetes <i>Aula 3</i>
16 QUARTA	Especial Festa Julina	Cozinha Light <i>Aula 3</i>
17 QUINTA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Especial Petiscos (Novo) <i>Aula 3</i>
18 SEXTA	Estimulação da Memória <i>Bruno</i>	Cozinha de Inverno <i>Aula 3</i>
21 SEGUNDA	Yoga <i>Miriam</i>	Cozinha Coração Saudável <i>Aula 4</i>
22 TERÇA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Cozinha para Diabetes <i>Aula 4</i>
23 QUARTA	Dança de Salão <i>Kátia</i>	Cozinha Light <i>Aula 4</i>
24 QUINTA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Cozinha Brasileira <i>Aula 4</i>
25 SEXTA	Expressão, Memória e Comunicação <i>Bruno</i>	Cozinha de Inverno <i>Aula 4</i>
28 SEGUNDA	Yoga <i>Miriam</i>	Cozinha Coração Saudável <i>Aula 5</i>
29 TERÇA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Cozinha para Diabetes <i>Aula 5</i>
30 QUARTA	Dança de Salão <i>Kátia</i>	Cozinha Light <i>Aula 5</i>
31 QUINTA	Passos Seguros <i>Therezinha</i>	Cozinha Brasileira <i>Aula 5</i>