

Vem aí o

Dia do Desafio

Confira a programação

A photograph of a man in a living room, overlaid with a bright yellow filter. The man is standing and looking towards the camera. In the background, there is a sofa, a coffee table, and a bookshelf. The overall scene is bright and energetic.

#FitEmCasa
ComOSesc

Lives especiais

27 Maio

10h Live Manoel Tobias com Osvaldo (atacante do Fortaleza Esporte Clube)

Transmissão Instagram Sesc Ceará (@sescce)

11h Live Manoel Tobias com Fabinho (Volante do Ceará Sporting Club)

Transmissão Instagram Sesc Ceará (@sescce)

16h Live FitDance

Transmissão Youtube Oficial FitDance e Sesc Ceará



Crato

Segunda 25/Maio

Dia do Desafio

8h	Alongamento	Prof. Silvianny (@fariassilvianny)
16h	Ginástica - Idosos	Prof. Marianna (@mariannaluzz)
17h	Fit Dance Kids	Prof. Kaíza (@kaiza_furtado)
19h	Cross Training	Prof. Sauan (@sauaaaaaan)

Terça 26/Maio

8h	Hit	Prof. Kaio Rolim (@kaiorolim21)
17h	Recreação Infantil	Prof. Samuel Rocha (@sayonara_samuel)
18h	Bate-papo com Sensei	Prof. Anderson (@pedro_anderson) e Cláudio Henrique (@claudiohenriquejudo)
19h	Desafio Fit Dance	Prof. Kaíza (@kaiza_furtado) e Tailane Carvalho (@tailanecarvalho1)

Quarta 27/Maio

Dia do Desafio

- 7h** Corrida Estacionária Prof. Samuel Milfont (@samuelmilfont)
- 8h** Yoga Prof. Silvianny (@fariassilvianny)
- 15h** Funcional Kids Prof. Samuel Milfont (@samuelmilfont)
- 18h** Desafio Aeróbico Prof. Kaio Rolim (@kaiorolim21)
- 19h** Desafio Abdominal e Core Prof. Sauan (@sauaaaaaan)

Quinta 28/Maio

- 8h** Alongamento Prof. Fernanda (@fernanda.alves.146612)
- 17h** Recreação Infantil Prof. Kaíza (@kaíza_furtado)
- 18h** Bate-papo - Exercício e Alimentação Prof. Prof. Samuel Milfont (@samuelmilfont) e Ariadne Sampson (@ariadnesampson)
- 19h** Aero Dance Prof. Marianna (@mariannaluzz)

Sexta 29/Maio

Dia do Desafio

8h Dança - Idosos

Prof. Silvianny (@fariassilvianny)

17h Desafio Judô

Prof. Pedro Anderson (@pedro_anderson_)

18h Circuit Training

Prof. Kaio/Sauan (@kaiorolim21)

19h Ritmos Latinos

Prof.º: Kaíza (@kaiiza_furtado)



Iguatu

Segunda 25/Maio

Dia do Desafio

8h	Alongamento Idosos	Prof. Mayara (@mexaseiguatu)
9h	Ginástica Live	Prof. Suzana (@mexaseiguatu)
10h	Jogos e Brincadeiras Infantis	Prof. Douglas (@mexaseiguatu)
15h	Desafio da Garrafa	Prof. Magno (@mexaseiguatu)
16h	Jogos e Brincadeiras Infantis	Prof. Colares (@mexaseiguatu)
17h	Ginástica Live	Prof. Mayara/Bruno (@mexaseiguatu)
18h	Ginástica Live	Prof. Josiana (@mexaseiguatu)
19h	Habilidades em Lutas	Prof. Mororó/Wilson (@mexaseiguatu)

Terça 26/Maio

8h	Aero Dance	Prof. Josiana (@mexaseiguatu)
9h	Dança Kids (Infantil)	Prof. Josiana (@mexaseiguatu)
10h	Alongamento Idosos	Prof. Colares (@mexaseiguatu)
15h	Desafio dos Gestos (Infantil)	Prof. Magno (@mexaseiguatu)
16h	Jogos e Brincadeiras Infantis	Prof. Douglas (@mexaseiguatu)
17h	Ginástica Live	Prof. Suzana (@mexaseiguatu)
18h	Ginástica Live	Prof. Josiana (@mexaseiguatu)
19h	Habilidades em Lutas	Prof. Mororó/Wilson (@mexaseiguatu)

Quarta 27/Maio

Dia do Desafio

8h Alongamento Idosos

Prof. Mayara (@mexaseiguatu)

9h Desafio Kids (Infantil)

Prof. Josiana (@mexaseiguatu)

15h Desafio seu equilíbrio

Prof. Magno (@mexaseiguatu)

18h Cárdio GAP Live

Prof. Suzana (@mexaseiguatu)

Quinta 28/Maio

8h Funcional

Prof. Mayara (@mexaseiguatu)

10h Judô Live

Prof. Wilson (@mexaseiguatu)

15h Confecção de Brinquedos Infantis Prof. Magno (@mexaseiguatu)

16h Capoeira

Prof. Mororó (@mexaseiguatu)

17h Funcional Kids (Infantil)

Prof. Josiana (@mexaseiguatu)

18h Ritmos

Prof. Bruno/Josiana (@mexaseiguatu)

19h Vamos Brincar! Live

Prof. Douglas/Jaime (@mexaseiguatu)

Sexta 29/Maio

Dia do Desafio

8h	Ritmos	Prof. Magno (@mexaseiguatu)
9h	Relaxamento	Prof. Suzana (@mexaseiguatu)
10h	Capoeira	Prof. Mororó (@mexaseiguatu)
15h	Mobilidade	Prof. Wilson (@mexaseiguatu)
16h	Jogos e Brincadeiras Infantis	Prof. Colares (@mexaseiguatu)
17h	Funcional	Prof. Bruno (@mexaseiguatu)
18h	Super Core	Prof. Josiana (@mexaseiguatu)
19h	O Desafio agora é continuar! Live	Prof. Douglas (@mexaseiguatu)



Juazeiro do Norte

Segunda 25/Maio

Dia do Desafio

- | | | |
|------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 8h | Cardio Training | Prof. Raphael (@raphaelrodrigues17) |
| 9h | Circuito Esportivo | Prof. Anthonny (@antonnyuiana) |
| 16h | Pilates | Prof. Tatiany (@tatyaf Franca) |
| 17h | Super Local | Prof. Jorrayna (@jorrayna) |
| 18h | Live Interação | Prof. Ricardo (@personal.ricardopaes) |
| | | e Renan (@renan_teambarba) |
| 19h | Cross Training | Prof. Renan (@renan_teambarba) |

Terça 26/Maio

- | | | |
|------------|--|---|
| 8h | Aero Flight | Prof. Clailson (@prof._clai) |
| 9h | Live A importância da atividade física e alimentação saudável | Prof. David (@prof_david_costa) e Thayná (@thaynaluna) |
| 16h | Atividades Kids | Prof. Ismael (@ismaelfigueiredo17) |
| 17h | Cross Training | Prof. Emanuela (@emanuelaamendes) |
| 18h | Hit | Prof. Vincente (@vicente_andre) |
| 19h | Live interação: O universo das lutas | Prof. Franklin (@franklin_trajano) e Rômulo (@romuloregistreinador) |

Quarta 27/Maio

Dia do Desafio

8h Circuito Training

Prof. Raphael (@raphaelrodrigues17)

9h Cross Dance

Prof. Clailson (@prof._clai)

18h Circuito Training

Prof. Jorrayna/Renan (@renan_teambarba)

19h Aero Flight

Prof. Vincente(@vicente_andre)

20h Ritmos

Prof. Emanuela (@emanuelaamendes)

e Ludmila (@ludimilapersonal)

Quinta 28/Maio

8h Alongam. e Mobilidade

Prof. Kátia (@katia.rodriguesds)

9h Live Auto Massagem

Prof. Beatriz (@beatriz_a)

e Marina (@marinamaedojose)

16h Live O esporte que pratico

Prof. Sérgio M. (@copacariridevolei)

17h Judô Kids

Prof. Franklin (@franklin_trajano)

18h Cross Training

Prof. Ricardo (@personal.ricardopaes)

19h Funcional Training

Prof. Diego (@dhipersi)

Sexta 29/Maio

Dia do Desafio

- 8h** **Ginástica Adaptada** Prof. Mariano (@marianosousa96)
- 9h** **Step (sem step) e Abdominal Training**
Prof. David (@prof_david_costa) e Dyego (@dyego_jorda)
- 10h** **Funcional Training** Prof. Rômulo (@romuloregistreinador)
- 16h** **Cardio Training** Prof. Vincente(@vicente_andre)
- 17h** **Live Educ. Física e Autismo** Prof. Jocelândio (@landiobatista) e Geysa Chachate (@geysacachate)
- 18h** **Aero Flight** Prof. Renan (@renan_teambarba)
- 19h** **Ritmos** Prof. Clailson (@prof._clai)

Juazeiro do N.



Sobral

Segunda 25/Maio

**Dia do
Desafio**

19h Aula de GAP

Prof. Késsia Martins (@personalkessia)

Terça 26/Maio

19h Yoga

Prof. Lídia Marques (@lidiashant)

Quarta 27/Maio

6h Meditação do Amanhecer Prof. Lídia Marques (@lidiashant)

7h Treinamento Senior Prof. Mari N. (@mari_negreiros_edf)

10h Ginástica para Idosos Prof. Lucas A. (@lucasfranca7)

18h Funcional Prof. William (@williamsilva.personal)

19h Ritmos Prof. Kessia (@personalkessia) e

Prof. Berg (@bergmedeirosociall)

Quinta 28/Maio

19h Yoga

Prof. Lídia Marques (@lidiashant)

Sobral



Fortaleza

Segunda 25/Maio

Dia do Desafio

- | | | |
|------------|--|---|
| 7h | Meditação Diária | Prof. Léo (@leomelo10) |
| 8h | Live Tai Chi Chuan | Prof. Ado (@giulliano.silva.14) |
| 9h | Calistenia | Prof. Tailan (@tailanpersonal) e Mateus N. |
| | Ginástica Laboral | Prof.Vladimir (@vladi_ps2) |
| 10h | Atividade Lúdica para idosos | Prof. Tatiana (@tatianavii) |
| 11h | Desafio das Pranchas | Tales Brasil (@tbrasiltreinador) |
| 12h | Ginástica rítmica | Prof. Mary Lima (@maestriagr) |
| 13h | Treino em Família | Prof. Rosy (@rosy.sanda) |
| 14h | Periodização na Hidroginástica | Prof. Júnior e Dr. Andréa Benevides
CREFO020G/CE (Transmissão @wallacejunior999) |
| 15h | Capoeira em 1 minuto | Prof. Michelle (@prof.bailarina_michellepalhano) |
| 16h | Live Sesc Artes Marciais | Prof. Yuri e Convidados (@victoryuri0) |
| 17h | Challenge - Voleibol | Prof. Ilmara (@ilmara_rodrigues) |
| | Roda de Conversa Futsal - Sistema Defensivo | Prof. Junior
(@wallacejunior999) |
| 19h | Live Step Adaptado | Prof. Robério (@roberiorooney) |

Terça 26/Maio

Dia do Desafio

- 7h** Meditação Diária Prof. Léo (@leomelo10)
- 8h** Brincando em casa pega vareta gigante Prof. Vladimir e Nathalia
@uladi_ps2
- 9h** Ginastica Laboral - Alongamento Prof. Laercio (@laerciochaues)
- 10h** Malabarismo Prof. Eric (@profericandrade)
- 12h** Taekwondo Prof. Tales Duarte (@tales5483)
- 14h** Brincando em casa campo com obstáculos Prof. Cléber (@cleberrdesousa)
- 16h** Challenge - Voleibol 3ª Idade Prof. Ilmara (@ilmara_rodrigues)
- Live Sesc Artes Marciais Prof. Yuri e convidados (@victoryuri0)
- 17h** Challenge 2 em 1 - Flexão de braço e Burpee Prof. Athilla (@athillacarneiro)
- Roda de Conversa Futsal - Sistema Defensivo Prof. Junior
(@wallacejunior999)
- Live Treino de capoeira Mestre Marrom (@mestremarrom_uca)
- 18h** Atividade para idosos Prof. Ygor Barros (@ygorb93)
- 19h** Live GPT e 3ª idade Prof. Tailan e Prof. Kássia Mitally (UFC)
(@tailanpersonal)
- Live Aula de Capoeira Prof. Jairton (@contramestremacarrao)

Quarta 27/Maio

Dia do Desafio

- | | | |
|---|--|--|
| 7h | Meditação Diária | Prof. Léo (@leomelo10) |
| 8h | Live Tai Chi Chuan | Prof. Ado (@giulliano.silva.14) |
| 9h | Live Abdom. e Alongamento | Prof. Priscila (@priscillazaranza) |
| | Alongamento Global | Prof. Jardan (@jardanmarques) |
| 10h | Ginástica Laboral | Prof. Vladimir (@vlad_ps2) |
| 11h | Desafio do Circuito | Tales Brasil (@tbrasiltreinador) |
| 12h | Brincando em Casa Batatinha Frita | Prof. Gleydson @gleydson_amancio |
| 13h | Challenge Ginástico | Prof. Tailan (@tailanpersonal) |
| Convidados: Grupo Gymnarteiros / Profs. Mary Lima e Andrade Neto | | |
| 14h | Circuito Funcional | Prof. Laércio Chaves (@laerciochaves) |
| 15h | Capoeira em 1 minuto | Prof. Michelle (@prof.bailarina_michellepalhano) |
| | Live Sesc Artes Marciais | Prof. Yuri e convidados (@victoryuri0) |
| 18h | Desafio em Libras | Prof. Ari (@aricampos9162) |
| | Challenge - Voleibol | Prof. Ilmara (@ilmara_rodrigues) |
| 19h | Live Ritmos | Prof. Janalu @janalubernardo |

Quinta 28/Maio

Dia do Desafio

- | | | |
|------------|--|---|
| 7h | Meditação Diária | Prof. Léo (@leomelo10) |
| 8h | Live GAP | Prof. Marcelle (@marcellecaualcant) |
| 9h | Ginástica Laboral (Along.) | Prof. Jairton (@contramestremacarrao) |
| 10h | Live O Esporte Adaptado na visão do atleta | Prof. Wagner (@wagner_sou_capoeira) e convidado Gilmaro (@gilmariorodriguescastelobranco) |
| 12h | Taekwondo | Prof. Tales Duarte (@tales5483) |
| 13h | Brincadeiras Ginásticas | Prof. Tailan (@tailanpersonal) e Prof. Carla Thaís (@maestriagr) |
| 14h | A Vida com Yoga | Prof. Léo Melo (@leomelo10) e Zilda Sousa |
| 15h | Pilates | Prof. Virgínia (@virginia3052) |
| 16h | Challenge - Voleibol 3ª Idade | Prof. Ilmara (@ilmara_rodrigues) |
| | Live Sesc Artes Marciais | Prof. Yuri e convidados (@victoryyuri0) |
| 17h | Treinamento em Casa e Controle de Intensidade Funcional | com Prof. Lucas Rawan (@lucasrawan) |
| | Live Treino de capoeira | Mestre Marrom (@mestremarrom_uca) |
| 18h | Equilíbrio e Coordenação | Prof. Athilla (@athillacarneiro) |
| 19h | Live Circuito aeróbico | Prof. Ygor Barros (@ygorb93) |
| | Live Aula de Capoeira | Prof. Jairton (@contramestremacarrao) |

Sexta 29/Maio

Dia do Desafio

- 7h** Meditação Diária Prof. Léo (@leomelo10)
- 8h** Live Tai Chi Chuan Prof. Ado (@giulliano.silva.14)
- 9h** Ginástica Laboral (Alongamento Global sentado em uma cadeira)
Prof. Wagner (@wagner_sou_capoeira)
- 10h** Treino de força na escada Prof. Tales Brasil (@tbrasiltreinador)
- 11h** Treino em Casa Prof. Athilla (@athillacarneiro)
- 12h** Ginástica rítmica Prof. Ciany Barbosa (@maestriagr)
- 13h** Brincando em Casa - Morto e Vivo Prof. Gleydson @gleydson_amancio
- 14h** Live Ergonomia e qualidade de vida no trabalho Prof. Jardan (@jardanmarques) e Vladimir (@vladi_ps2)
- 15h** Capoeira em 1 minuto Prof. Michelle (@prof.bailarina_michellepalhano)
- 16h** Live Sesc Artes Marciais Prof. Yuri e convidados (@victoryuri0)
Desafio do soco Prof. Rosy (@rosy.sanda)
Arbitragem de futsal e os desafios da modalidade no cenário atual
Prof. Jardan e convidados (@jardanmarques)
- 17h** Live Yoga no isolamento social Prof. Marcelle (@marcellecaualcante)
e Yuri Douradao (@yuridourado_)
Challenge - Voleibol Prof. Ilmara (@ilmara_rodrigues)
Live Capoeira Mestre Marrom (@mestremarrom_uca)
- 18h** Live Calistenia Prof. Yuri (@victoryuri0)
- 19h** Localizada para membros superiores Prof. Vanessa S. (@vanessa_suellen)

