

25/05

CRATO

08h – Alongamento com Prof. Silvianny. Transmissão: @silvianyfarias

16h - Ginástica para idosos com Prof. Marianna. Transmissão: @mariannaluzz

17h – FitDance kid’s com Prof. Kálsa. Transmissão: @kaiiza_furtado

19h – Cross Trainig com Prof. Sauan. Transmissão: @sauaaaaan

FORTALEZA

07h - Meditação Diária com Prof. Léo. Transmissão: @leomelo10

08h- Tai Chi Chuan com Prof. Ado. Transmissão: @giulliano.silva.14

09h - Calistenia com Prof. Tailan e convidado, Mateus Nascimento, professor de ginástica artística. Transmissão: @tailanpersonal

09h - Ginástica Laboral (Equilíbrio Próprio Funcional) com Prof. Vladimir.
Transmissão: @vladi_ps2

10h - Atividade Lúdica para idosos com Prof. Tatiana. Transmissão: @tatianavii

11h - Desafio das Pranchas com Prof. Tales Brasil. Transmissão: @tbrasiltreinador

12h - Ginástica Rítmica Escola de Ginástica Rítmica Maestria
com Prof. Mary Lima. Transmissão: @maestriagr

13h - Treino em Família com Prof. Rosy. Transmissão: @rosy.sanda

14h - Periodização na Hidroginástica com os professores Júnior e Andréa Benevides.
Transmissão: @wallacejunior999

15h - Capoeira em 1 minuto com Prof. Michelle. Transmissão:
@prof.bailarina_michellepalhano

16h - Sesc Artes Marciais com Prof. Yuri e Professores de lutas do Sesc convidados.
Transmissão: @victoryuri0

17h - Challenge – Voleibol com Prof. Ilmara. Transmissão: @ilmara_rodrigues

17h – Roda de Conversa (futsal) sistema defensivo com Prof. Junior. Transmissão:
@wallacejunior999

19h - Step Adaptado com Prof. Robério. Transmissão: @roberiorooney

IGUATU

08h - Alongamento - Idosos com Prof. Mayara. Transmissão: @mexaseiguatu

09h - Ginástica - Livre com Prof. Suzana. Transmissão: @mexaseiguatu

10h - Jogos e Brincadeiras - Infantil com Prof. Douglas. Transmissão: @mexaseiguatu

16h - Jogos e Brincadeiras - Infantil com Prof. Colares. Transmissão: @mexaseiguatu

17h - Ginástica - Livre com professores Mayara e Bruno. Transmissão:
@mexaseiguatu

18h - Ginástica – Livre com Prof. Josiana. Transmissão: @mexaseiguatu

19h - Habilidades em Lutas com professores Mororó e Wilson. Transmissão:
@mexaseiguatu

JUAZEIRO DO NORTE

08h - Cardio Training com Prof. Raphael. Transmissão: @raphaelrodrigues17

09h – Circuito Esportivo com Prof. Antonny. Transmissão: @antonnyviana

16h – Pilates com Prof. Tatiany. Transmissão: @tatyaf Franca

17h – Super local com Prof. Ludimila. Transmissão: @ludimilapersonal

18h - Live Interação com professores Ricardo e Renan. Transmissão:
@renan_teambarba @personal.ricardopaes

19h - Cross Training com Prof. Renan. Transmissão: @renan_teambarba

26/05

CRATO

08h - Hit com Prof. Kaio Rolim. Transmissão: @kaiorolim21

17h – Recreação Infantil com Prof. Samuel Rocha. Transmissão: @sayonara_samuel

18h – Bate Papo com o Sensei com Prof. Pedro Anderson e convidado Claudio Henrique. Transmissão: @claudiohenriquejudo e @pedro_anderson_

19h - Desafio FitDance com Prof. Kaíza e convidada Tailane Carvalho. Transmissão: @tailanecarvalho1 e @kaiiza_furtado

FORTALEZA

07h - Meditação Diária com Prof. Léo. Transmissão: @leomelo10

08h - Brincando em casa: Pega vareta gigante com professores Vladimir e Nathalia. Transmissão: @vladi_ps2

09h - Ginástica Laboral (Alongamento de MMSS com bolinhas e elástico) com Prof. Laércio. Transmissão: @laerciochaves

10h – Malabarismo com Prof. Eric. Transmissão: @profericandrade

12h - Taekwondo com Prof. Tales Duarte. Transmissão: @tales5483

14h - Brincando em casa: campo com obstáculos com Prof. Cléber. Transmissão: @cleberrdesousa

16h - Challenge - Voleibol 3ª Idade com Prof. Ilmara. Transmissão: @ilmara_rodrigues

16h - Sesc Artes Marciais com Prof. Yuri e professores de lutas do Sesc convidados. Transmissão: @victoryuri0

17h - Challenge 2 em 1 - Flexão de braço e Burpee com Prof. Athilla. Transmissão: @athillacarneiro

17h - Treino de capoeira com Mestre Marrom. Transmissão: @mestremarrom_uca

17h- Roda de Conversa (futsal) Sistema ofensivo com o prof: Júnior. Transmissão: @wallacejunior999

18h - Atividade para idosos com Prof. Ygor Barros. Transmissão: @ygorb93

19h - GPT e 3ª idade com Prof. Tailan e Prof. Kássia Mitally (UFC). Transmissão: @tailanpersonal

19h - Aula de Capoeira com Prof. Jairton. Transmissão: @contramestremacarrao

IGUATU

08h - Ginástica – Livre com Prof. Suzana. Transmissão: @mexaseiguatu

09h - Dança Kids - Infantil com Prof. Josiana. Transmissão: @mexaseiguatu

10h - Alongamento - Idosos com Prof. Colares. Transmissão: @mexaseiguatu
15h - Desafio dos Gestos – Infantil com Prof. Magno. Transmissão: @mexaseiguatu
16h - Jogos e Brincadeiras - Infantil com Prof. Douglas. Transmissão: @mexaseiguatu
17h - Ginástica - Livre com Prof. Suzana. Transmissão: @mexaseiguatu
18h - Ginástica - Livre com Prof. Josiana. Transmissão: @mexaseiguatu
19h - Habilidades em Lutas com professores Mororó e Wilson. Transmissão:
@mexaseiguatu

JUAZEIRO DO NORTE

08h – Aero Fight com Prof. Clailson. Transmissão: @prof._clai
09h- Live Interação: A Importância da Atividade Física e Alimentação Saudável com professores David e Thayná. Transmissão: @prof_david_costa @thaynaluna
16h - Atividades Kids com Prof. Ismael. Transmissão: @ismaelfigueiredo17
17h - Cross Training com Prof. Emanuela. Transmissão: @emanuelaamendes
18h - Hiit com Prof. Vicente. Transmissão: @vicente_andre
19h- Live interação: O universo das lutas com prof: FRANKLIN – @franklin_trajano
ROMULO – @romuloregistroador

SOBRAL

19h - Yoga com Prof. Lidia Marques. Transmissão: @lidiashant

27/05

Live Especial FitDance.

Transmissão: Youtube Oficial FitDance e Sesc Ceará

Horário: 16h

CRATO

07h- Corrida estacionária com Prof. Samuel Milfont. Transmissão: @samuelmilfont
08h – Yoga com Prof. Silviany. Transmissão: @silvianyfaras
15h – Funcional Kids com Prof. Samuel Milfont. Transmissão: @samuelmilfont

18h – Desafio Aeróbica com Prof. Kaio Rolim. Transmissão: @kaiorolim21

19h – Desafio Abdominal e Core com Prof. Sauan. Transmissão: @sauaaaaan

FORTALEZA

07h - Meditação Diária com Prof. Léo. Transmissão: @leomelo10

08h - Tai Chi Chuan com Prof. Ado. Transmissão: @giulliano.silva.14

09h - Abdominal e Alongamento com Prof. Priscila. Transmissão: @priscillazaranza

09h - Alongamento Global sem material com Prof. Jardan. Transmissão:
@jardanmarques

10h - Ginástica Laboral com Prof. Vladimir. Transmissão: @vlad_ps2

11h - Desafio do circuito com Prof. Tales Brasil. Transmissão: @tbrasiltreinador

12h - Brincando em Casa: Batatinha Frita com Prof. Gleydson. Transmissão:
@gleydson_amancio

13h - Challenge Ginástico com Prof. Tailan e convidados: Grupo Gymnarteiros Profs.
Mary Lima e Andrade Neto. Transmissão: @tailanpersonal

14h - Circuito Funcional com Prof. Laércio Chaves. Transmissão: @laerciochaves

15h - Capoeira em 1 minuto com Prof. Michelle. Transmissão:
@prof.bailarina_michellepalhano

15h- Sesc Artes Marciais com Prof Yuri e convidados. Transmissão: @victoryuri0

18h - Challenge – Voleibol com Prof. Ilmara. Transmissão: @ilmara_rodrigues

18h - Desafio em Libras com Prof. Ari. Transmissão: @aricampos9162

19h - Ritmos com Prof. Janalu. Transmissão: @janalubernardo

IGUATU

08h - Alongamento – Idosos com Prof. Mayara. Transmissão: @mexaseiguatu

09h - Dança Kids – Infantil com Prof. Josiana. Transmissão: @mexaseiguatu

15h - Desafie seu Equilíbrio - Livre com Prof. Magno. Transmissão: @mexaseiguatu

18h - Cardio Gap – Livre com Prof. Suzana. Transmissão: @mexaseiguatu

JUAZEIRO DO NORTE

08h - Circuito Training com Prof. Raphael. Transmissão: @raphaelrodrigues17

09h - Cross Dance com Prof. Ludimila. Transmissão: @ludimilapersonal

18h - Cardio Training com professores Renan e Jorrayna. Transmissão:
@renan_teambarba

19h - Aero Fight com Prof. Vicente. Transmissão: @vicente_andre

20h – Ritmos com Prof. Emanuela.e Ludimila Transmissão: @emanuelaamendes
@ludimilapersonal

SOBRAL

06h - Meditação do Amanhecer com Prof. Lídia Marques. Transmissão: @lidiashant

10h - Ginástica para Idosos com Prof. Lucas Anderson. Transmissão @lucasfrança7

15h - Treinamento Seniors com Prof. Mari Negreiros. Transmissão:
@mari_negreiros_edf

18h – Funcional com Prof. William. Transmissão: @williamsilva.personal

19h – Ritmos com professores Kessia e Berg. Transmissão: @personalkessia
@bergmedeirosocial

28/05

CRATO

08h - Alongamento com Prof. Fernanda. Transmissão: @fernanda.alves.14662

17h – Recreação Infantil com Prof. Kaíza. Transmissão: @kaiiza_furtado

18h - Bate papo Exercício e alimentação com Prof. Samuel Milfont e convidada Ariadne Sampson. Transmissão: @ariadnesampson e @ samuelmilfont

19h Aero Dance com Prof. Marianna. Transmissão: @mariannaluzz

FORTALEZA

07h - Meditação Diária com Prof. Léo. Transmissão: @leomelo10

08h - GAP com Prof. Marcelle. Transmissão: @marcellecavalcante

09h - Ginastica Laboral (Alongamento para o corpo todo sentado e deitado no colchonete) com Prof. Jairton. Transmissão: @contramestremacarrao

10h - O Esporte Adaptado na Visão do Atleta com Prof. Wagner e convidado Gilmaro. Transmissão: @wagner_sou_capoeira / @gilmariorodriguescastelobranco

12h – Taekwondo com Prof. Tales Duarte. Transmissão: @tales5483

13h - Brincadeiras Ginásticas com Prof. Tailan e professora convidada de Ginástica Artística Carla Thaís. Transmissão: @tailanpersonal e @maestriagr

14h- A vida com Yoga – Prof. Léo Melo e aluna Zilda Sousa. Transmissão: @leomelo10

15h – Pilates com Prof. Virgínia. Transmissão: @virginia3052

16h - Challenge - Voleibol 3ª Idade com Prof. Ilmara. Transmissão: @ilmara_rodrigues

16h - Sesc Artes Marciais com Prof. Yuri e Prof. de lutas do Sesc convidados. Transmissão: @victoryuri0

17h - Treinamento em Casa e Controle de Intensidade Funcional com Prof. Lucas Rawan. Transmissão: @lucasrawan

17h - Treino de capoeira com Mestre Marrom. Transmissão: @mestremarrom_uca

18h - Equilíbrio e Coordenação Para Todos com Prof. Athilla. Transmissão: @athillacarneiro

19h - Circuito aeróbico com Prof. Ygor Barros. Transmissão: @ygorb93

19h – Aula de Capoeira com Prof. Jairton. Transmissão: @contramestremacarrao

IGUATU

08h - Funcional - Livre com Prof. Mayara. Transmissão: @mexaseiguatu

09h - Jogos e Brincadeiras - Infantil com Prof. Douglas. Transmissão: @mexaseiguatu

10h - Judô - Livre com Prof. Wilson. Transmissão: @mexaseiguatu

15h - Confeção de Brinquedos (Vídeo) - Infantil com Prof. Magno. Transmissão: @mexaseiguatu

16h - Capoeira – Livre com Prof. Mororó. Transmissão: @mexaseiguatu

17h - Funcional Kids – Infantil com Prof. Josian. Transmissão: @mexaseiguatu

18h - Ritmos - Livre com Prof. Bruno. Transmissão: @mexaseiguatu

19h - "Vamos Brincar" - Live com professores Douglas e Jaime Félix. Transmissão: @mexaseiguatu

JUAZEIRO DO NORTE

08h - Alongamento e Mobilidade com Prof. Kátia. Transmissão: @katia.rodriguesds

09h - Live Interação: Auto Massagem com professoras Beatriz e Marina. Transmissão: @marinamaedojose e @beatriz_a

16h - - Live Interação: O esporte que pratico com Sérgio Magalhães. Transmissão: @copacariridevolei

17h - Judô Kids com Prof. Franklin. Transmissão: @franklin_trajano

18h - Cross Training com Prof. Ricardo. Transmissão: @personal.ricardopaes

19h - Funcional Running com Prof. Diego. Transmissão: @dhipersi

SOBRAL

19h - Yoga com Prof. Lidia Marques. Transmissão: @lidiashant

29/05

CRATO

08h – Dança para Idosos com Prof. Silvianny. Transmissão: @fariassilvianny

17h- desafio Judô prof.: Pedro Anderson. Transmissão: @pedro_anderson_

18h – Circuit Training com professores Kaio Rolim e Sauan. Transmissão: @kaiorolim21

19h– Ritmos Latinos com Prof. Kaísa. Transmissão: @kaiiza_furtado

FORTALEZA

07h - Meditação Diária com Prof. Léo. Transmissão: @leomelo10

08h - Tai Chi Chuan com Prof. Ado. Transmissão: @giulliano.silva.14

09h - Ginástica Laboral (Alongamento Global sentado em uma cadeira) com Prof. Wagner. Transmissão: @wagner_sou_capoeira

10h- Treino de força na escada com o Prof. Tales Brasil. Transmissão: @tbrasiltreinador

11h - Treino em Casa com Prof. Athilla. Transmissão: @athillacarneiro

12h - Ginástica rítmica Escola de Ginástica Rítmica Maestria com Prof. Ciany Barbosa. Transmissão: @maestriagr

13h - Brincando em Casa: Morto e Vivo com Prof. Gleydson. Transmissão: @gleydson_amancio

14h - Ergonomia e qualidade de vida no trabalho com professores Jardan e Vladimir. Transmissão: @jardanmarques e @vladi_ps2

15h - Capoeira em 1 minuto com Prof. Michelle. Transmissão: @prof.bailarina_michellepalhano

16h - Sesc Artes Marciais com Prof. Yuri e professores de lutas do Sesc convidados. Transmissão: @victoryyuri0

16h - Desafio do soco com Prof. Rosy. Transmissão: @rosy.sanda

16h- "Arbitragem de futsal e os desafios da modalidade no cenário atual" com Prof. Jardan e Prof. convidado Alessandro Rodrigues. Transmissão: @jardanmarques

17h - Yoga no Isolamento Social com Prof. Marcelle e convidado Yuri Dourado. Transmissão: @marcellecavalcante e @yuridourado_

17h – Capoeira com Mestre Marrom. Transmissão: @mestremarrom_uca

17h - Challenge – Voleibol com Prof. Ilmara. Transmissão: @ilmara_rodrigues

18h - Treino de Calistenia com Prof. Yuri. Transmissão: @victoryyuri0

19h - Localizada para membros superiores com Prof. Vanessa Suellen. Transmissão: @vanessa_suellen

IGUATU

08h - Ritmos – Livre com Prof. Magno. Transmissão: @mexaseiguatu

09h - Relaxamento – Livre com Prof. Suzana. Transmissão: @mexaseiguatu

10h - Capoeira – Livre com Prof. Mororó. Transmissão: @mexaseiguatu

15h - Mobilidade (Vídeo) - Livre com Prof. Wilson. Transmissão: @mexaseiguatu

16h- Jogos e Brincadeiras – Infantil com Prof. Colares. Transmissão: @mexaseiguatu

17h - Funcional - Livre com Prof. Bruno. Transmissão: @mexaseiguatu

18h - Ginástica - Livre com Prof. Josiana. Transmissão: @mexaseiguatu

19h - "O desafio agora é continuar" com professores Douglas e Cleene Tavares.
Transmissão: @mexaseiguatu

JUAZEIRO DO NORTE

08h - Ginástica Adaptada com Prof. Mariano. Transmissão: @marianosousa96

09h - Step (Sem Step) + Abdominal Training com professores David e Dyego.
Transmissão: @prof_david_costa e @dyego_jorda

10h- Funcional Training com Prof. Romulo. Transmissão: @romuloregistroador

16h - Cardio Training com Prof. Vicente. Transmissão: @vicente_andre

17h - Live Interativa – Educação Física e Autismo com Prof. Jocelândio e Prof.
Convidada da Urca, Geysa Cachate. Transmissão: @landiobatista @geysacachate

18h - Aero Figth com Prof. Renan. Transmissão: @renan_teambarba

19h – Ritmos com Prof. Clailson. Transmissão: @prof._clai