

SEMANA DIA DO DESAFIO SESC CEARÁ!!!																																
HORÁRIO	25					26					27					28					29											
	CRATO	FORTAL	IGUATU	JUAZEIRO	SOBRAL	CRATO	FORTAL	IGUATU	JUAZEIRO	SOBRAL	CRATO	FORTAL	IGUATU	JUAZEIRO	SOBRAL	CRATO	FORTAL	IGUATU	JUAZEIRO	SOBRAL	CRATO	FORTAL	IGUATU	JUAZEIRO	SOBRAL							
06:00																																
07:00		Video Aula - Meditação Diária Professor Léo (@leomelo10)					Video Aula - Meditação Diária Professor Léo (@leomelo10)					Video Aula - Meditação Diária Professor Léo (@leomelo10)					Video Aula - Meditação Diária Professor Léo (@leomelo10)															
08:00	Alongamento Prof.º Silwany Google Meet	Live - Tai Chi Chuan Professor Ado (@giulliano.silva.14)	Alongamento - Idosos Prof.º Mayara @mexaseiguatu	CARDIO TRAINING RAPHAEL - @raphaelrodrigues17		Gin. Aeróbica Prof.º Kaio Rolim Google Meet	Video Aula - Brincando em casa Pega vareta Gigante Prof.º Vladimir e Nathalia @vladi_ps2	Ginástica - Live Prof.º Suzana @mexaseiguatu	AERO FIGHT CLAILSON - @prof_clai		Ioga Prof.º Marianna Google Meet	Live - Tai Chi Chuan Professor Ado (@giulliano.silva.14)	Alongamento - Idosos Prof.º Mayara @mexaseiguatu	CIRCUITO TRAINING RAPHAEL - @raphaelrodrigues17		Gin. para idosos Prof.º Fernanda Google Meet	Live - GAP Professora Marcelle (@marcellecavalcante)	Funcional - Live Prof.º Mayara @mexaseiguatu	ALONGAMENTO E MOBILIDADE KÁTIA - @katia.rodriguesds		Alongamento Prof.º Fernanda Google Meet	Live - Tai Chi Chuan Professor Ado (@giulliano.silva.14)	Ritmos - Live Prof.º Magno	GINÁSTICA ADAPTADA MARIANO - @marianosousa96								
09:00	Cross Training Prof.º Sauan Google Meet	Video Aula - Calistenia Professor Tailan (@tailanpersonal) Convidado professor de Ginástica Artística Mateus Nascimento Live - Tai Chi Chuan Professor Ado (Transmissão via Zoom)	Ginástica - Live Prof.º Suzana @mexaseiguatu	CIRCUITO ESPORTIVO ANTONNY - @antonnnywiana	Treinamento Seniors Prof.º Tayane Dias WhatsApp	Desafio de Alongamento Prof.º Samuel Milfont Google Meet	Video Aula - Ginastica Laboral (Alongamento de MMSS com bolinhas e elásticos) Professor Laércio (@laerciochaves)	Dança Kids - Infantil Prof.º Josiana @mexaseiguatu	ATIVIDADES KIDS ISMAEL - @ismaelfigueiredo17	Recreação Prof.º Keytson Carlos WhatsApp	Gin. Localizada Prof.º Silwany Google Meet	Live - Abdominal e Alongamento Professora Priscila (@priscilazaranza)	Live - Tai Chi Chuan Professor Ado (Transmissão via Zoom)	Dança Kids - infantil Prof.º Josiana @mexaseiguatu	CROSS DANCE LUDIMILA - @ludimilapersonal	RECREAÇÃO KEYTON CARLOS VIDEO	Cross Training Prof.º Sauan Google Meet	Video Aula - Ginastica Laboral para o corpo todo sentado e deitado no colchonete Professor Jairton (@contramesstremaestro)	Jogos e Brincadeiras - Infantil Prof.º Douglas @mexaseiguatu	LIVE INTERAÇÃO: AUTO MASSAGEM BEATRIZ E MARINA - @marinamaedo jose @beatriz_a	Recreação Prof.º Keytson Carlos WhatsApp	Gin. para idosos Prof.º Kaio Rolim Google Meet	Live - Tai Chi Chuan Professor Ado (Transmissão via Zoom)	Video Aula - Ginastica Laboral (Alongamento Global Sentado em uma cadeira) Professor Wagner (@wagner_sou_capoeira)	Relaxamento - Live Prof.º Suzana	STEP (SEM STEP) + ABDOMINAL TRAINING DAVID - @prof_david_costa_e_DYEGO - @dyego_jorda	Treinamento Seniors Prof.º Mari Negreiros WhatsApp					
10:00	Recreação Infantil Prof.º Samuel Rocha Google Meet	Video Aula - Atividade Lúdica para idosos Professora Tatiana (@tatianawil)	Jogos e Brincadeiras - Infantil Prof.º Douglas @mexaseiguatu			Desafio de Futsal Prof.º Samuel Rocha Google Meet	Mini Live - Malabarismo Professor Eric (@profericandrade)	Alongamento - Idosos Prof.º Colares @mexaseiguatu			Recreação Infantil Prof.º Cynthia Kelly Google Meet	Mini Live - Ginástica Laboral Professor Vladimir (@vladi_ps2)	Video aula: Natação Professor Mauro (Via Whatsapp)			GINÁSTICA PARA IDOSOS LUCAS ANDERSON ZOOM	Alongamento Prof.º Silwany Google Meet	Live - O Esporte Adaptado na visão do atleta Professor Wagner (@wagner_sou_capoeira)	Judô - Live Prof.º Wilson @mexaseiguatu			Aulão de Judô Prof.º Pedro Anderson Google Meet		Capoeira - Live Prof.º Mororó								
11:00		Live - Roda de Conversa (Futsal) Sistema Defensivo Professores Eric, Lucas e Junior Convidado: Samuel Mota (Transmissão via Zoom)										Live - Roda de Conversa (Futsal) Sistema ofensivo Professores Eric, Lucas e Junior Convidado: Samuel Mota (Transmissão via Zoom)																				
12:00		Video: Desafio das Pranchas Professor Tales Brasil (@brasiltreinador)										Video Aula - Brincando em Casa Batainha Frita Prof.º Gleydson @gleydson_amancio																				
13:00		Video Aula - Treino em Família Professora Rosy (@rosysanda)										Video Aula - Taekwondo Professor Tales Duarte (@tales5483)																				
14:00		Video aula - Treino na Hidroginástica Prof.º Junior e Profa.º Andréia Benevides (Transmissão via Zoom)										Video aula - Brincando em casa campo com obstáculos Professor Cléber @cleberdesousa																				
15:00	Video aula - Capoeira em 1 minuto Professora Michelle (@prof.bailarina_michellepalhano)	Desafio da Garrafa (Video) - Infantil Prof.º Magno @mexaseiguatu				Funcional prof.º William Silva WhatsApp					Encontro Virtual - Natação Professora Bárbara (Via whatsapp)	Desafio dos Gestos (Video) - Infantil Prof.º Magno @mexaseiguatu																				
												Encontro Virtual - Natação Professora Bárbara (Via whatsapp)	Video aula - Capoeira em 1 minuto Professora Michelle (@prof.bailarina_michellepalhano)				TREINAMENTO SENIORS MARI NEGREIROS @mari_negreiros_edf	Video aula - Pilates Professora Virginia (@virginia3052)	Confeção de Brinquedos (Video) - Infantil Prof.º Magno @mexaseiguatu							Encontro Virtual - Natação Professora Bárbara (Via whatsapp)	Mobilidade (Video) - Live Prof.º Wilson					

16:00	Desafio de Judô Prof.º: Pedro Anderson Google Meet	Live - Sesc Artes Marciais Professor Yuri e Professores de lutas do SESC convidados (@victoryuri0)	Jogos e Brincadeiras - Infantil Prof. Colares @mexaseiguatu	PLATES TATIANY - @tatyfranca		Desafio de balé Prof.º: Kaiza Google Meet	Challenge - Voleibol 3ª Idade Professora Ilmara (@ilmara_rodrigues)	Live - Sesc Artes Marciais Professor Yuri e Professores de lutas do SESC convidados (@victoryuri0)	Jogos e Brincadeiras - Infantil Prof. Douglas @mexaseiguatu	LIVE INTERAÇÃO: A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DAVID/ THAYNÁ - @prof_david_costa @thaynaluna		Corrida estacionária Prof.º: Samuel Milfont Google Meet	Live - "Arbitragem de futebol e os desafios da modalidade em cenário atual" Professor Jardan (@jardantmarques)	Convitado Professor Alessandro Rodrigues	Live - Sesc Artes Marciais Professor Yuri e Professores de lutas do SESC convidados (@victoryuri0)	STEP (SEM STEP) CLAILSON - @prof_clai	FUNCIONAL KIDS KALINE MEDEIROS ZOOM	Desafio de Basquete Prof.º: Kaio Rolim Google Meet	Challenge - Voleibol 3ª Idade Professora Ilmara (@ilmara_rodrigues)	Live - Sesc Artes Marciais Professor Yuri e Professores de lutas do SESC convidados (@victoryuri0)	Capoeira - Live Prof. Mororó @mexaseiguatu	FUNCIONAL RUNNING DIEGO - @dhipersi	Desafio de balé Prof.º: Kaiza Google Meet	Live - Sesc Artes Marciais Professor Yuri e Professores de lutas do SESC convidados (@victoryuri0)	Jogos e Brincadeiras - Infantil (Prof. Colares)	CARDIO TRAINING VICENTE - @vicente_andre
17:00	Gin. para idosos Prof.º: Mariana Google Meet	Challenge - Voleibol Professora Ilmara (@ilmara_rodrigues)	Live - Tai Chi Chuan Professor Ado (Transmissão via Zoom)	Ginástica - Live Profs. Mayara/Bruno @mexaseiguatu	SUPER LOCAL LUDIMILA - @ludimilapersonal	Gincana dos objetos Prof.º: Kaio e Fernanda Google Meet	Challenge 2 em 1 Flexão de braço e Burpee Professora Athilla (@athillacameiro)	Live - Treino de Capoeira Mestre Marrom (@mestremarromUCA)	Ginástica - Live Prof. Suzana @mexaseiguatu	CROSS TRAINING EMANUELA - @emanuelaamendes		Fit dance Kids LIVE Prof.º: Kaiza Instagram @kaliza_furtado	Live - Mestre Marrom (Capoeira) @mestremarromUCA	Live - Tai Chi Chuan Professor Ado (Transmissão via Zoom)	Desafio seu Equilíbrio - Live Prof. Magno @mexaseiguatu	RITMOS EMANUELA - @emanuelaamendes	FUNCIONAL @williamsilvia.personal	Funcional Kids LIVE Prof.º: Samuel Milfont Instagram @samuelmilfont	Encontro virtual - Turma de Hidro Professor Tailan (Transmissão via Zoom)	Funcional Kids - Infantil Prof. Josian @mexaseiguatu	JUDÔ KIDS FRANKLIN - @franklin_trajano	Cross Training Prof.º: Sauan Google Meet	Live Yoga no isolamento social Prof. Marcelle Convidado: Yuri Dourado @marcellecavalcante @yuridourado_	Live - Mestre Marrom (Capoeira) @mestremarromUCA	Funcional - Live (Prof. Bruno)	LIVE INTERATIVA - EDUCAÇÃO FÍSICA E AUTISMO JOCELANDIO + CONVIDADA PROF. URCIA - GEYSA CACHATE @ladiabatista @geysacachate
18:00	Gin. Aeróbica LIVE Prof.º: Kaio Rolim Instagram @kaiorolim21		Live - Tai Chi Chuan Professor Ado (Transmissão via Zoom)	Ginástica - Live Prof. Josiana @mexaseiguatu	LIVE INTERAÇÃO: RICARDO/ RENAN - @renan_teambarba @personal.riocardopaes	Cross Training LIVE Prof.º: Sauan Instagram @sauaaaaaan	Video aula - Atividade para idosos Professor Ygor Barros (@ygorb3)	Ginástica - Live Prof. Josiana @mexaseiguatu	HIIT VICENTE - @vicente_andre		Aero Dance LIVE Prof.º: Mariana Instagram @marianalluz	Desafio em Libras Professor Ari (@aricampos9162)	Cardio Gap - Live Prof. Suzana @mexaseiguatu	CIRCUITO TRAINING RENAN/ JORRAYNA - @renan_teambarba		Desafio Fit dance Prof.º: Kaiza Google Meet	Ritmos - Live Prof. Bruno @mexaseiguatu	CROSS TRAINING RICARDO - @personal.riocardopaes		Alongamento LIVE Prof.º: Silvianny Instagram @silvianysilviany	Live - Treino de Calistenia Professor Yuri (@victoryuri0)	Ginástica - Live (Prof. Josiana)	AERO FIGHT RENAN - @renan_teambarba			
19:00	Live - Step Adaptado Professor Robério (@robenorooney)	Encontro Virtual - Natação Professora Bárbara (Via whatsapp)	Habilidades em Lutas Profs. Mororó/Wilson @mexaseiguatu	CROSS TRAINING RENAN - @renan_teambarba	GAP Prof. Kessia Martins WhatsApp		Live - GPT e 3ª Idade Professor Tailan Profa Kássia Mitally (UFU) (@tailanpersona1)	Live - Karatê Professor Januário (Transmissão via Zoom)	Habilidades em Lutas Profs. Mororó/Wilson @mexaseiguatu	Yoga Prof. Lidia Marques WhatsApp		Live Ritmos Prof. Janalu @janalubernardo	AERO FIGHT VICENTE - @vicente_andre	RITMOS @personalkessia	Live - Circuito aeróbico Professor Ygor Barros (@ygorb3)	Live - Aula de Capoeira Professor Jairton (Transmissão pelo zoom e Instagram - @contramestremacarrao)	"Vamos Brincar" - Live Prof. Douglas com Prof. Jaime Félix @mexaseiguatu	Alongamento Prof. Kalline Medeiros WhatsApp	Live - Localizada para membros superiores Prof. Vanessa Suelien (@vanessa_suelien)	"O desafio agora é continuar" - Live Prof. Douglas com Prof. Cleene Tavares	RITMOS CLAILSON - @prof_clai	Gin. Localizada Prof. Berg Medeiros WhatsApp				