

Dia do Desafio

26 DE MAIO DE 2021

PROGRAMAÇÃO 2021



De 24 a 28/5
em nossas
redes sociais

PROGRAMAÇÃO DIA DO DESAFIO 2021

24 de maio

| | |
|-----|--|
| 06h | Live Alongamento com Kaline Medeiros, transmissão no Instagram @kalinesesc |
| 08h | Live Alongamento com Mayara Eustáquio, transmissão no Instagram @profa.maymay |
| 16h | Vídeo Desafio Cross com Victor Yuri, transmissão no Instagram @victoryuri0 |
| 17h | Live Pilates com Silviany Farias, transmissão no Instagram @fariassilviany |
| 18h | Live Power Jump com Vicente André e Raphael Rodrigues, transmissão no Facebook Power Jump Oficial |
| 19h | Live Cross Training com Renan Fernandes e Ricardo Paes, transmissão no Instagram @sescce |

25 de maio

| | |
|-----|---|
| 07h | Vídeo Circuito Ginástica e Bike com Laercio Chaves, transmissão no Instagram @personal.laerciochaves |
| 08h | Live Alongamento com Diego Pereira e Thais Peixoto, transmissão no Instagram @dhipersi |
| 09h | Live Mobilidade e Estabilidade Articular com Mari Negreiros, transmissão no Instagram @mari_negreiros_edf |
| 10h | Vídeo Desafios Recreativos em Família com Bia Alencar, transmissão no Instagram @biaalencarcrato |
| 17h | Live Ballet com Josefa Wanderleia, transmissão no Instagram @gleidson_ferreira |





26 de maio

| | |
|-----|---|
| 07h | Vídeo Desafio Aeroboxe com Vladimir da Silva, transmissão no Instagram @vladi_ps2 |
| 08h | Live Hiit com Vicente André e Crisnamara, transmissão no Instagram @vicente_andre |
| 10h | Live alongamento e Dança com Emanuela Mendes e Claílson Oliveira no Youtube e no Instagram @prefeiturajuazeirodonorte |
| 11h | Vídeo Jogos em Família com Pedro Anderson, Kaiio Rolim, Samuel Rocha e Cynthia Kelly, transmissão no Instagram @kaiorolim21 |
| 12h | Live Exercício Físico, nutrição e emagrecimento com Athilla Carneiro e Thayse Guilherme, transmissão no Instagram @athillacarneiro e @thayseguilhermenutri |



| | |
|-----|---|
| 14h | Vídeo Recreação com Francisco Colares, transmissão no Instagram @franciscocolaresmoreno |
| 16h | Vídeo Jogos e Brincadeiras com Suzana Teixeira, transmissão no Instagram @suzana_teixeira_da_paz_bitu_ |
| 17h | Live Desafio de Cross training com Sauan Rodrigues, transmissão no Instagram @sauaaaaaan |
| 17h | Live Desafio Funcional com William Silva, transmissão no Instagram @williamsilva.personal |
| 18h | Live Bate-papo com a atleta internacional Jacqueline Rodrigues, mediação de Ilmara Estefânia. Tema: O que o voleibol representa na sua vida. Transmissão no Instagram @ilmara_rodrigues e @jackandre05 |
| 20h | Live Hatha Yoga com Lidia Marques, transmissão no Instagram @lidiashanti |

27 de maio

| | |
|-----|---|
| 08h | Vídeo Momento Kids Sesc com Samuel Milfont, transmissão no Instagram @samuelmilfont |
| 09h | Vídeo Treinamento Funcional com Douglas Silva, transmissão no Instagram @douglas_jfcpro |
| 15h | Vídeo Desafio Alongamento com Athilla Carneiro e Fábio Carneiro, transmissão no Instagram @athillacarneiro |
| 17h | Live Treino Funcional Kids com Lucas Anderson, transmissão no Instagram @lucafranca7 |
| 18h | Live Aeróbica com Jorrayna e Emanuela, transmissão no Instagram @jorrayna |



28 de maio

| | |
|-----|--|
| 09h | Vídeo Ginástica Laboral Preparatória com Vladimir da Silva, transmissão no Instagram @vladi_ps2 |
| 16h | Live Preparação Física em Lutas com Antônio Wilson, transmissão no Instagram @prof.wilsonfilho |
| 16h | Live Pilates Solo com Tatianny Alves de França, transmissão no Instagram @tatyafranca |
| 17h | Live Esquenta Ritmos Juninos com Thayane Silva e Marianna Pinheiro, transmissão no Instagram @thayanesilvapersonal |
| 18h | Vídeo Cardio ABS com Kessia Martins, transmissão no Instagram @personalkessia |



Dia do Desafio

**26/5 | Programação Especial
no Instagram @Sescce**

| | |
|-----|--|
| 08h | Live Ritmos + Aeroboxe com Priscilla Zaranza e Vladimir da Silva |
| 09h | Vídeo Aula Platinum com Fernanda Alves |
| 12h | Vídeo Treino HIIT com Berg Medeiros |
| 16h | Vídeo Aulão de Maculelê com José Wellington |
| 17h | Vídeo Funcional Kids com Ana Kátia e Ismael Figueiredo |
| 18h | Live Bate-papo com o ex-jogador de Futsal, Manoel Tobias, mediação de Ana Carmélia |
| 19h | Live Ritmos com Ludmila Silva, Clailson Oliveira, Raphael Rodrigues, Emanuela Mendes, Magno Barbosa e Thayane Silva. Transmissão no Instagram e no Youtube do Sesc Ceará. |



***FitEmCasa
ComOSesc***

#DIADODESAFIO



Fecomércio CE

Sesc Senac IPDC

