

PROGRAMAÇÃO DIA DIA DO DESAFIO UNIDADES SESC - 2023

UNIDADE	LOCAL	HORÁRIO	AÇÃO
SESC LER CRATEUS	Sesc Ler Crateús	17h30	Caminhada do Desafio
SESC LER CRATEUS	Praça General Gentil Falcão	18h	Dança e Alongamento
SESC LER CRATEUS	Praça General Gentil Falcão	18h30	Atividades Recreativas
SESC CRATO	Praça Alexandre Arrais	6h	Desafio da caminhada
SESC CRATO	Chapada do Araripe	7h	Trilhando desafios
SESC CRATO	Praça da Sé	7h	Aulão de ginástica
SESC CRATO	Sala de Ginástica Sesc Crato	8h	Aulão de alongamento e yoga
SESC CRATO	Centro Comercial do Crato	9h	Ginástica laboral nos comercios
SESC CRATO	Estacionamento Sesc Crato	16h	Ginástica adaptada para idosos
SESC CRATO	Praça da Sé	17h	Aulão de alongamento
SESC CRATO	Encosta do Seminário	18h	Desafio de ginástica
SESC CRATO	Estacionamento Sesc Crato	18h	Desafio de judô
SESC CRATO	Encosta do Seminário	19h	Forroção 60+
SESC CRATO	Estacionamento Sesc Crato	19h	Desafio de ciclismo
SESC CRATO	Praça da Sé	8h às 11h e 13h às 17h	Desafios Recreativos
SESC IBIAPINA	Praça da Matriz De São Pedro	8h	Desafios esportivos, Atividades Lúdicas e Recreativas
SESC IBIAPINA	Praça da Liberdade	18h30	Aulão De Ritmos
SESC IGUATU	Praça da Saúde	7h	Alongamento e Caminhada
SESC IGUATU	Praça das Crianças	17h	Aulão de judô
SESC IGUATU	Centro da Cidade	8h e 9h	Ginástica laboral
SESC IGUATU	Centro da Cidade	15h e 16h	Ginástica laboral
SESC IGUATU	Ginásio Sesc	19h	Desafio de futsal adulto
SESC IGUATU	Ginásio Sesc	19h	Desafio de vôlei adulto
SESC IGUATU	Circo Kildare	8h	Garrafinha show
SESC IGUATU	Praça das Crianças	17h	Desafio show
SESC IGUATU	Praça das Crianças	17h	Aulão de capoeira
SESC JUAZEIRO	Sesc Juazeiro	7h	Aula de sh'bam
SESC JUAZEIRO	Sesc Juazeiro	8h	Desafio core
SESC JUAZEIRO	Sesc Juazeiro	9h	Crosstraining
SESC JUAZEIRO	Sesc Juazeiro	12h	Crosstraining
SESC JUAZEIRO	Sesc Juazeiro	15h	Crosstraining

SESC JUAZEIRO	Sesc Juazeiro	18h	Aulão de ritmos
SESC JUAZEIRO	Sesc Juazeiro	19h	Body combat/ body attack
SESC JUAZEIRO	Sesc Juazeiro	16h	Recreação com brinquedos infláveis
SESC JUAZEIRO	Sesc Juazeiro	20h às 22h	Ensaio geral das quadrilhas acompanhado pela banda o regional junino
SESC JUAZEIRO	Parque das Timbaúbas	6h	Circuito orientado pela trilha ecológica
SESC JUAZEIRO	Parque das Timbaúbas	18h	Aulão De Ritmos
SESC LER SÃO GONÇALO	Lagoa da Prejubaca	18h	Aulão De Ritmos
SESC LER SÃO GONÇALO	Lagoa da Prejubaca	19h	Apresentação Musical Balada Mix
SESC LER SÃO GONÇALO	Lagoa da Prejubaca	20h	Apresentação Musical Forró Mix
SESC SOBRAL	Praça Coluna da Hora	7h	Mini Aulões (Aerobia, Alongamento, Ritmos)
SESC SOBRAL	Clube Sesc Junco	17h	Desafios esportivos na modalidade de Futsal
SESC SOBRAL	Clube Sesc Junco	18h	Aulão De Ritmos
SESC SOBRAL	Clube Sesc Junco	19h às 21h	Mini Torneio De Beach Tennis
SESC ARACATI	Largo da Matriz	17h	Atividades recreativas
SESC ARACATI	Largo da Matriz	17h	Brinquedos Infláveis
SESC ARACATI	Centro Vida	17h	Caminhada com grupo de Idosos – Projeto Reviver
SESC ARACATI	Largo da Matriz	19h	Aulão de ritmos – Praça no largo da Matriz
SESC QUIXERAMOBIM	Centro de Quixeramobim	8h às 10h	Blitz no sinal e no comércio com Cia Lamparim
SESC QUIXERAMOBIM	Praça da Juventude	16h às 20h	Programação aberta na areninha com a realização de ações recreativas, aulões e disponibilização de brinquedos infláveis para o público infantil.
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h	Aulão de ritmos
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	8h	Circuito funcional
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	9h	Aula de forró
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	10h	Fit dance
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	11h	Jump mix
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	12h	Show de humor
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	13h	Apresentação circense
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	14h	Aula hip hop
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	15h	Aeroboxe
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	16h	Fit dance
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	8h às 12h	Slackline
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	8h às 10h	Atividade de orientação escoteiros (zumbi adventure)
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	14h às 17h	Parkour
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 10h	Boxe

SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 10h	Muay thai
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	10h às 12h	Karatê
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	13h às 15h	Capoeira
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	15h às 17h	Judô
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 08h	Alongamento / mobilidade
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	8h às 10h	Lian gong
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	10h às 12h	Atividades recreativas adaptadas
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	13h às 15h	Pilates solo
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	15h às 17h	Yoga
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 17h	Orientação nutricional
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 17h	Avaliação física
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 17h	Aferição de pressão
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 12h	Aerobike
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	14h às 17h	Aerobike
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 12h	Recreação infantil com estafetas
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	14h às 17h	Recreação infantil com estafetas
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	9h às 11h	Pintura facial e escultura de balões
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	14h às 16h	Pintura facial e escultura de balões
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	8h às 17h	Brinquedos infláveis
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 17h	Distribuição protetor solar
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	7h às 17h	Orientação cartão sesc
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	8h às 11h	Limpeza facial
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	8h às 11h	Massagem relaxante
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	9h às 12h	Distribuição de mudas
SESC FORTALEZA	Praça do Ferreira	14h às 17h	Exposição Desenvolvimento Comunitário
SESC FORTALEZA	Unidade Sesc Fortaleza	8h às 09h	Yoga
SESC FORTALEZA	Unidade Sesc Fortaleza	17h às 18h	Yoga
SESC FORTALEZA	Unidade Sesc Fortaleza	18h às 20h	Judô
ESCOLA DA GASTRONOMIA E HOTELARIA DO CEARÁ	Beira Mar (Praça dos Estressados)	16h às 18h	Atividades Recreativas, funcional e Atividades de lutas
ESCOLA DA GASTRONOMIA E HOTELARIA DO CEARÁ	Beira Mar (Praça dos Estressados)	18h às 20h	Avaliação física
ESCOLA DA GASTRONOMIA E HOTELARIA DO CEARÁ	Beira Mar (Praça dos Estressados)	18h às 20h	Aulão de ritmos