

## **QualiVida Presencial (todo)**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-Feira</b>
08h30-	8h30	8h30 - 9h30 -Pilates (Lu) 2ºandar	8h30-9h30 -Pilates (Camila)2º andar	8h30-
9h30- 10h30 Yoga hormonal (Lis) 2ºandar	9h-	9h-	9h -	9h-
10h-	10h15-11h15	10h30- 11h30 Ginástica Smel 2ºandar	10h-11h Dança- Smel 2º andar	10h30-11h30 italiano Infantil- Carmen 5º andar Biblioteca
11h -	11h -		11h-12h - Pilates (Lu) 2 andar?	
12h -	12h-	12h -	12h-	12h-
13h30 -15h30 Oficina de pintura(Thiago) Salinha2ºandar	13h30 -15h50 Artesanato - (Maira) 2º andar	13h -	13h-	13h30 -15h Barbara Espanhol 5ºandar biblioteca
14h-15h30 Inglês (Arlene) 5º andar biblioteca  14h30 -15h30 - Pilates (Lu) 2º andar  16h-17h Dança anos 80/90 (Matheus) 2ºandar	13h30 -15h00 Italiano (Rubens) 5º mini auditório andar 13h45 -15h15 Inglês (Arlene) 5º andar biblioteca  15h15 às 16h45 Italiano (Rubens) 5º andar mini auditório	14h30-15h30 Pilates (Camila) 2º andar  14h15-15h45/ N6 Espanhol (Barbara)- 5ºandar biblioteca  16h-17h Dança (Josimar) 2ºandar  16h- 17h30 - Inglês 5º andar biblioteca (Cris)	14h- 15;30 Inglês (Cris)- 5º andar biblioteca  14h30-15h30 - Pilates (Camila) 2ºandar  14h30 - 15h15	14h-
17h -17h30 Pilates (Lu) 2ºandar	15h30 -17h30 Inglês (Arlene) - 5ºandar biblioteca	16h10 - 17h40 Espanhol com (Barbara)- 5ºandar mini auditório	16h- 17h Yoga (Maísa) 2ºandar	15h
18h-18h30- Pilates (Lu)2ºandar  18h35 -19h35 Dança (Josimar) 2ºandar	16h-17h - Dança (Josimar) - 2 andar  17h -18h Violão (Mauro) 5º andar mini auditório  18h -19h - Zumba (Alessandra) 2º andar 19h10 -20h20 dança Gaúcha - (Jorge)2º andar	17h30-18h30 pilates ou dança(para decidir)  18h-19h30 (Barbara) espanhol 5º Mini auditório  19h-20h30 (Diego) percussão auditorio 6ºandar	17h10 - 18h10 (Matheus) - Dança anos 80/90 2º andar  17h-18h Violao (Mauro) 5ºandar  18h20 -19h20-Yoga (Maísa) 2ºandar	18h- 19h-

## **QualiVida Presencial - 2 andar - 2023**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-Feira</b>
8h30 -	8h30 -	8h30 - 9h30 - Pilates (Lu) 2° andar	8h30-9h30 - Pilates Camila 2° andar	8h30 -
9h- 9h30- 10h30 Yoga hormonal (Lis) 2°andar	9h -	9h -	9h-	9h -
10h-	10h15-11h 15-	10h30- 11h30 - Ginástica Smel 2° andar	10h- 11h Dança- Smel 2° andar	10h -
11h -	11h-	11h-	11h-12h – Pilates (Lu) 2° andar	11h -
12h-	12h	12h -	12h -	12h -
13h30 - 15h30 Oficina de pintura (Thiago) Salinha 2°andar	13h30 15h50Artesanato – Maira Quinzenal	13h-	13h -	13h
14h30-15h30 Pilates (Lu) 2°andar	14h-	14h30-15h30 - Pilates (Camila) 2°andar	14h30-15h30 - Pilates Camila 2° andar	14h-
15h-	15h -	15h-	15h	15h -
16h-17h - Dança anos 80/90 (Matheus) 2°andar	16h- 17h – Dança (Josimar) – 2 andar	16h -17h - Dança (Josimar) – 2° andar	16h – 17h Yoga Maísa 2° andar  17h10 – 18h10 (Matheus)Dança anos 80/90 2° andar	16h -
17h -17h30 Pilates (Lu) 2°andar	17h-	17h10 – 18h10	XXXXXXXX	17h-
18h–18h30 Pilates (Lu) 2°andar	18h- 19h - Zumba (Ale) 2° andar		18h20 -19h20 -Yoga Maísa - 2 andar	18h-
18h35 - 19h35 Dança (Josimar) 2°andar	19h10 -20h20 Dança Gaucha – (Jorge) 2 ° andar	19h-	19h-	19h -

## **QualiVida Presencial - 5 andar - 2023**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-Feira</b>
8h30 -	8h30 -			8h30 -
9h-	9h30 -11h30	9h -	9h-	9h -
10h-	10h-	10h-	10h	10h-
11h -	11h- -	11h-	11h-	11h-
12h-	12h- -	12h-	12h -	12h -
13h -	<b>13h30 – 15h00 Italiano (Rubens) 5° andar mini</b>  <b>15h- 16h30 turma nova Italiano (Rubens) 5° andar mini auditório</b>	13h -	13h -	<b>13h30 -15h (Barbara) Espanhol 5° andar biblioteca</b>
<b>14h-15h30 Turma nova : Inglês (Arlene) 5° andar biblioteca</b>	<b>13h45 – 15h15- Inglês (Arlene) 5° andar biblioteca</b>	<b>14h15-15h45/ N6 Espanhol (Barbara)- 5°andar biblioteca</b>	<b>14h- 15h30 – Turma nova Inglês (Cris) 5° andar biblioteca</b>  _14h30 – 15h15	14h-
15h-	<b>15h30 -17h30 Inglês (Arlene) – 5° andar biblioteca</b>	15h-	15h30 – 16h15_	15h-
16h-	16h-	<b>16h10 – 17h40 Espanhol (Barbara) 5° andar biblioteca</b>  <b>16h- 17h30 – Inglês mini auditorio (Cris)</b>	16h-	16h -
17h-	<b>17h – 18h -Violao (Mauro)5° andar mini auditorio</b>	17h -	<b>17h- 18h – Violao (Mauro) 5° andar</b>	17h-
18h-	18h-	18h-	18h-	18h- -
19h -	19h-	19h-	19h-	19h -

## Valores

-Dança Gaúcha (Jorge) R\$ 90,00 o casal

-Zumba (Alessandra) R\$ 80,00 mensal

-Dança (Josimar) R\$ 70,00 mensal

-Dança e Ginástica da Smel sem custo

-Dança anos 80/90 (Matheus) R\$ 70,00 / 2x p semana 100,00 mensais

-Pilates (Luciana) R\$85,00 – 2x por semana 150,00 mensais

-Pilates (Camila) R\$ 22,00 por aula

-Yoga hormonal (Lis) R\$ 105,00 já matriculados e (115,00 alunos novos) Da direito a 1 aula presencial e 1 on line mensais

-Yoga (Maísa) R\$ 80,00 e se for 2x por semana R\$ 110,00 mensais

## IDIOMAS

- Italiano (Rubens) R\$ 85,00 mensal

-Italiano (Carmem) R\$ 85,00 mensal

-Inglês (Arlene) R\$ 85,00 mensal

-Inglês (Cris) R\$ 85,00 mensal

## ATIVIDADES MUSICAIS

-Violão (Mauro) R\$ 110,00 mensal

-Percussão(Diego) R\$ 50,00 mensal

## OFICINAS TRIMESTRAIS OU TEMÁTICAS

-Pintura (Thiago) R\$ valor 150,00 mensal - máximo 5 alunos duração 3 meses

-Artesanato (Maira) – gratuita( custo somente do material usado)

## Informações:

-Para ingressar nas turmas de idiomas, já em andamento, é necessário ter conhecimento compatível \*Numero mínimo de alunos:4

## **Contatos Professores/ Instrutores**

**Inglês (Arlene) 54 99929-8322**

**Italiano (Carmem) 54 9925-9519**

**Espanhol (Bárbara Lipp) 54 99660-5470**

**Italiano (Rubens Baretta) 54 99705-6935I**

**Inglês (Renata) 54 98113-1560**

**Inglês (Cristiane Polli) 54 98149-6142**

**Yoga Hormonal e Cone Hindu (Lis) 54 99695-6100**

**Yoga (Maísa) 54 99112-0326**

**Pilates (Camila) 54 98134-1186**

**Pilates (Luciana) 54 99199-1016**

**Dança Gaúcha (Jorge) 54 99271-1331**

**Zumba( Alessandra)54 99201-7062**

**Percussão (Diego)54 9951-2308**

**Violão ( Mauro) 54 99113-6753**