

## POLO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE - CRONOGRAMA DAS OFICINAS

|                                 | OFICINAS ARTÍSTICAS                               | HORÁRIO       | LOCALIZAÇÃO        | PROFESSOR(A)      | INSCRIÇÕES       |
|---------------------------------|---|---------------|--------------------|-------------------|------------------|
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>A | OFICINA DE CAPOEIRA PARA IDOSOS                   | 10H00 - 11H00 | SALÃO PRINCIPAL    | MIKE              | ABERTAS          |
|                                 | WHATSAPP  | 10H00 - 11H50 | TELECENTRO         | HELIO MAEDA       | ABERTAS          |
|                                 | GRUPO LIVRE DE DOAÇÃO                             | 13H30 - 16H00 | SALA DE ARTESANATO | CLEIDE FÁVARO     | ENCERRADAS       |
|                                 | OFICINA DE YOGA                                   | 14H00 - 15H00 | SALÃO PRINCIPAL    | FLÁVIA            | LISTA DE ESPERA  |
|                                 | OFICINA DE ATIVIDADES COGNITIVAS                  | 15H15- 16H45  | SALÃO PRINCIPAL    | LEILA (UNINOVE)   | ABERTAS          |
| TERÇA                           | OFICINA DE DANÇA SÊNIOR                           | 10H00 - 11H00 | SALÃO PRINCIPAL    | VALDA             | ABERTAS          |
|                                 | OFICINA DE MEMÓRIA CRIATIVA                       | 14H30 - 16H00 | SALÃO PRINCIPAL    | ELISEU            | ABERTAS          |
| Q<br>U<br>A<br>R<br>T<br>A      | PROJETO CORPO E MENTE EM MOVIMENTO                | 09H00 - 10H30 | SALÃO PRINCIPAL    | DIEGO             | ABERTAS          |
|                                 | OFICINA DE YOGA                                   | 14H00 - 15H00 | SALÃO PRINCIPAL    | FLÁVIA            | LISTA DE ESPERA  |
|                                 | OFICINA DE PEDRARIAS                              | 14H00 - 16H30 | SALA DE ARTESANATO | JEANETE           | ENCERRADAS       |
|                                 | PROGRAMA CÉREBRO ATIVO                            | 15H15 - 16H30 | TELECENTRO         | FÁBIO OTA         | ABERTAS          |
|                                 | OFICINA DE TEATRO CORPO CRIATIVO                  | 16H00 - 17H00 | AUDITÓRIO          | TINA CRUZ         | ABERTAS          |
| Q<br>U<br>I<br>N<br>T<br>A      | PROJETO CORPO E MENTE EM MOVIMENTO                | 08H30 - 10H00 | SALÃO PRINCIPAL    | DIEGO             | ABERTAS          |
|                                 | OFICINA DE PILATES                                | 11H00 - 12H00 | SALÃO PRINCIPAL    | ALEXANDRE         | LISTA DE ESPERA  |
|                                 | OFICINA DE PILATES                                | 13H00 - 14H00 | SALÃO PRINCIPAL    | ALEXANDRE         | LISTA DE ESPERA  |
|                                 | OFICINA DE CULINÁRIA PRÁTICA E SAUDÁVEL           | 14H00 - 15H30 | COZINHA DO POLO    | ANA KATINA        | LISTA DE ESPERA  |
| S<br>E<br>X<br>T<br>A           | OFICINA DE GINÁSTICA E ALONGAMENTO                | 09H10 - 10H00 | SALÃO PRINCIPAL    | ALEXANDRE         | LISTA DE ESPERA  |
|                                 | OFICINA DE GINÁSTICA E ALONGAMENTO                | 10H10 - 11H00 | SALÃO PRINCIPAL    | ALEXANDRE         | LISTA DE ESPERA  |
|                                 | OFICINA MÉTODO YURA DO JAPÃO                      | 10H30 - 12H00 | AUDITÓRIO          | TINA E FLÁVIA     | ENCERRADAS       |
|                                 | GRUPO LIVRE DE PINTURA EM TELA E TECIDO           | 10H00 - 11H30 | SALA DE ARTESANATO | FABIOLA LEE       | ENCERRADAS       |
|                                 | TIRA DÚVIDAS DO CELULAR                           | 10H00 - 14H00 | AUDITÓRIO          | HELIO MAEDA       | ORDEM DE CHEGADA |
|                                 | PROJETO SENAC - TOQUE VOLTADO PARA PESSOAS IDOSAS | 14H00 - 16H00 | AUDITÓRIO          | MÁRCIA            | ENCERRADAS       |
|                                 | OFICINA PROMOVER SAÚDE                            | 14H00 - 15H30 | SALÃO PRINCIPAL    | UBS SÉ - CAMBUCCI | ABERTAS          |
|                                 | OFICINA DESENHAR E ANIMAR NO COMPUTADOR           | 14H00 - 16H00 | TELECENTRO         | HELIO MAEDA       | ABERTAS          |

TELECENTRO ABERTO DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 09H00 ÀS 16H30 - COMPUTADORES DISPONÍVEIS PARA USO DOS USUÁRIOS CADASTRADOS  
 DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA A INSCRIÇÃO: COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA, RG E FOTO 3X4. PARA ATIVIDADES FÍSICAS É NECESSÁRIO ATESTADO MÉDICO.  
 RUA TEIXEIRA MENDES, 262 - CAMBUCCI - SP TEL: (11) 3207-9713 E-MAIL: polocultural@prefeitura.sp.gov.br DIA DA SEMANA E HORÁRIO DAS OFICINAS SUJEITO À ALTERAÇÃO