

Professor(es): FERNANDA SILVA RODRIGUES

ORD	DATA	HORA	H.A.	
1	07/08/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 1. Alongamentos simples p/ fazer diariamente - Mais flexibilidade e menos intolerância ao estiramento.
2	14/08/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 1. Alongamentos simples p/ fazer diariamente - Mais flexibilidade e menos intolerância ao estiramento.
3	21/08/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 2. Fortalecimento da coluna vertebral para prevenir dor nas costas.
4	28/08/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 2. Fortalecimento da coluna vertebral para prevenir dor nas costas.
5	04/09/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 2. Fortalecimento da coluna vertebral para prevenir dor nas costas.
6	11/09/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 3. Exercícios para fazer nas pausas do home office. Alongamento para fazer no home office.
7	18/09/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 3. Exercícios para fazer nas pausas do home office. Alongamento para fazer no home office.
8	25/09/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 4. Dor no pescoço - alongamentos para aliviar a tensão muscular na cervical
9	02/10/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 4. Dor no pescoço - alongamentos para aliviar a tensão muscular na cervical
10	09/10/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 5. Alongamentos simples para o corpo todo.
11	16/10/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 5. Alongamentos simples para o corpo todo.
12	23/10/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 6. Exercícios de fortalecimento do CORE.
13	30/10/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 6. Exercícios de fortalecimento do CORE.
14	06/11/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 7. Mobilidade articular para corpo inteiro
15	13/11/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 7. Mobilidade articular para corpo inteiro
16	20/11/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 8. Apresentação de artigo científico.
17	27/11/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 8. Apresentação de artigo científico.
18	04/12/2024	07:30 às 09:10	2	Atividade 8. Apresentação de artigo científico.