

PROGRAMAÇÃO SEMANA DA SAÚDE 2023

10/04/2023 - Segunda-feira

- **Palestra sobre defesa pessoal para mulheres com Paula Clark**

Paula é faixa preta 2º Dan pela FMJ/ CBJ. Atleta de alto rendimento desde as categorias de base até a categoria principal (sênior) acumula importantes títulos em sua carreira, dentre os quais, 26 vezes medalhista em competições de âmbito nacional.

15h - Teatro Pe. Francisco Rigolin, SJ

- **Quick Massage**

Horário: Das 8h às 17h

Local: Sala de Ballet

Observação: Para participar da atividade é preciso fazer inscrição prévia, no local

11/04/2023 - Terça-feira

- **Ginástica funcional**

Horário: Das 6 às 6h45

Local: Sala de Ballet

- **Momento de espiritualidade – Entrega do Círio Pascal**

Colaboradores dos setores: Limpeza, Manutenção e Segurança

Horário: 10h e 15h

Local: Teatro Pe. Francisco Rigolin, SJ

Colabores administrativos

Horário: Durante a manhã e tarde

Local: Setores do Colégio

Professores

Horário: Durante a manhã e tarde

Local: Salas de aula

- **Quick Massage**

Horário: Das 8h às 17h

Local: Sala de Ballet

Observação: Para participar da atividade é preciso fazer inscrição prévia, no local

12/04/2023 - Quarta-feira

- **Oficina de defesa pessoal para mulheres com Paula Clark**

Horário: Das 6h às 6h45

Local: Sala de Educação Física

- **Bate-papo sobre saúde financeira com professora Rita e Hermínio**
Horário: 10h
Local: Teatro Pe. Francisco Rigolin, SJ
- **Quick Massage**
Horário: Das 8h às 17h
Local: Sala de Ballet

Observação: Para participar da atividade é preciso fazer inscrição prévia, no local

13/04/2023 - Quinta-feira

- **Ginástica funcional**
Horário: Das 6h às 6h45
Local: Sala de Ballet
- **Exibição de curtas metragem sobre saúde emocional**
Horário: Das 10h às 12h (manhã) | Das 15h às 17h (tarde)
Local: Miniauditório
- **Quick Massage**
Horário: Das 8h às 17h
Local: Sala de Ballet

Observação: Para participar da atividade é preciso fazer inscrição prévia, no local

14/04/2023 - Sexta-feira

- **Palestra – Um novo olhar para os investimentos**
Horário: Das 12h35 às 13h35
Local: Teatro Pe. Francisco Rigolin, SJ
- **Quick Massage**
Horário: Das 8h às 17h
Local: Sala de Ballet

Observação: Para participar da atividade é preciso fazer inscrição prévia, no local

15/04/2023 - Sábado

- **Manhã de Espiritualidade**
Horário: Das 8h às 12h
Local: Espaços do Colégio

