

**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.

Horário: 15h

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**

**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 colaboradoras 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