

PRESTADOR DE SERVIÇOS: LUCIANE CRISTINA SILVA

CNPJ:20.369.812.000/1-16

CURSOS: DANÇA CIGANA, RITMOS, ALONGAMENTO.

TOMADOR DE SERVIÇOS: CRI - CENTRO DE REFERENCIA DO IDOSO DE RIBEIRÃO PIRES

- VEICULO DE COMUNICAÇÃO UTILIZADA – YOUTUBE

- DESDE O DIA 06/04/2020

- PROFESSORA LUCIANE

- CANAL NO YOUTUBE CRI- RIBEIRÃO PIRES

- RESPONSÁVEL PELO CANAL: PROFESSORA SIMONE

ATIVIDADES DO MÊS DE ABRIL		
DIA 06/04	AULA DE RITMOS COREOGRAFIAS PASSO A PASSO, LATERALIDADE E RITMO DE MÚSICA.	AULA DE DANÇA CIGANA MOVIMENTOS BASICOS DE SAIA
DIA 08/04 DIA 10/04	ALONGAMENTO EXERCICIOS SIMPLES DE ALONGAMENTO DE MMSS E MMII COM A CADEIRA	ALONGAMENTO EXERCICIOS COM BASTÃO
DIA 13/04	AULA DE RITMOS COREOGRAFIAS SIMPLES PARA TERCEIRA IDADE	AULA DE DANÇA CIGANA MOVIMENTOS DE SAIA (CHARME)
DIA 15/04 DIA 17/04	ALONGAMENTO EXERCICIOS SIMPLES PARA ATIVAR TODA A MUSCULATURA, E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA.	ALONGAMENTO EXERCICIOS BASICOS DE ALONGAMENTO E RESPIRAÇÃO PARA UM MELHOR CONDICIONAMENTO DE CORPO E MENTE
DIA 20/04	AULA DE RITMOS COREOGRAFIAS PASSO A PASSO, PARA ALEGRAR O DIA.	AULA DE DANÇA CIGANA MOVIMENTOS DE TRONCO E ONDULAÇÕES DE BRAÇOS
DIA 22/04 DIA 24/04	ALONGAMENTO EXERCICIOS DE RESPIRAÇÃO E FLEXIBILIDADE PARA TERCEIRA IDADE	ALONGAMENTO EXERCICIOS PARA O DIA-A- DIA, UTILIZANDO UMA CADEIRA.
DIA 27/04	AULA DE RITMOS COREOGRAFIAS SIMPLES PAR TERCEIRA IDADE.	AULA DE DANÇA CIGANA MOVIMENTOS DE LEQUE NA DANÇA
DIA 29/04	ALONGAMENTO EXERCICIOS NO CHÃO E COM APOIO DE UMA PAREDE PARA FLEXIBILIDADE E RELAXAMENTO	

ATIVIDADES DO MÊS DE ABRIL		
DIA 01/05	ALONGAMENTO VIDEO DOS ALUNOS PRATICANDO A AULA	
DIA 04/05	AULA DE RITMOS COREOGRAFIAS PASSO A PASSO PARA TERCEIRA IDADE	AULA DE DANÇA CIGANA APRENDENDO O RITMO DO PANDEIRO NA DANÇA
DIA 06/05 DIA 08/05	ALONGAMENTO EXERCICIOS PARA ALONGAR MMII E MMSS	ALONGAMENTO EXERCICIOS DE ALONGAMENTO UTILIZANDO UMA TOALHA
DIA 11/05	AULA DE RITMOS COREOGRAFIAS PARA TERCEIRA IDADE. COM UMA SIMPLES DANÇA PODE TORNAR SEU DIA MAIS FELIZ	AULA DE DANÇA CIGANA ALUNAS PRATICANDO AS AULAS DE DANÇA
DIA 13/05 DIA 15/05	ALONGAMENTO EXERCICIOS DE ALONGAMENTO PARA O DIA-A-DIA	AULA DE DANÇA CIGANA MOVIMENTOS DE TRONCO E ONDULAÇÕES DE BRAÇOS
DIA 18/05	AULA DE RITMOS COREOGRAFIAS PARA TERCEIRA IDADE	AULA DE DANÇA CIGANA MOVIMENTOS PARA PEGAR A SAIA NA HORA DA DANÇA
DIA 20/05 DIA 22/05	ALONGAMENTO EXERCICIOS DE ALONGAMENTO PARA MMII E MMSS	ALONGAMENTO EXERCICIOS DE ALONGAMENTO UTILIZANDO UMA TOALHA
DIA 25/05	AULA DE RITMOS COREOGRAFIAS PASSO A PASSO, SIMPLES E ALEGRES.	AULA DE DANÇA CIGANA AULA COREOGRAFICA
DIA 27/05 DIA 29/05	ALONGAMENTO EXERCICIOS DE FORTALECIMENTO PARA OMBRO, COTOLVELO E PUNHO.	ALONGAMENTO EXERCICIOS SIMPLES E RÁPIDO PARA O CORPO TODO
DIA 31/05	AULA DE RITMOS COREOGRAFIAS SIMPLES PARA TERCEIRA IDADE	AULA DE DANÇA CIGANA COMO MOVIMENTAR AS PERAS NA DANÇA, PASSO A PASSO.