

## CRONOGRAMA JUDÔ

**WILLIAN ARRUDA**

MÊS	DIAS	CARGA HORÁRIA	ATIVIDADES
SETEMBRO	29	03	Introdução à oficina. Atividades com os alunos para promover o Aumento da massa cinzenta
OUTUBRO	06, 13, 20, 27	12	Atividades de treino físico e promoção de Equilíbrio físico e emocional
NOVEMBRO	03, 10, 17, 24	12	Nessa etapa buscará trabalhar a melhora na socialização e integração entre os participantes.
DEZEMBRO	01, 05, 08, 15 e 22	15	Etapa de treinos físicos para estímulo aos sentidos de atenção e alerta. Finalização do processo
<b>TOTAL</b>		<b>42 HORAS</b>	

**Wilian Arruda**