

CRONOGRAMA BEM ESTAR DANCE
Dança e Alongamento para melhor idade

Mês	Dias	Horas	Atividades
Setembro	27, 28 e 30	6 horas	Iniciação com alongamento, depois uma dança coreografada com passos moderados
Outubro	04, 07, 11, 14, 18, 21, 25 e 28	16 horas	Mistura de ritmos, passos modificados trabalhando o equilíbrio e coordenação motora
Novembro	01, 04, 18, 22, 25 e 29	12 horas	Unir ritmos com alongamentos, proporcionando qualidade na coordenação motora
Dezembro	02, 06, 09 e 13	8 Horas.	Mistura de ritmos brasileiros e estrangeiros, com diversos passos e fechamento com uma apresentação de dança
	TOTAL	42 Horas	

Telma Maria artista orientadora