



GINÁSTICA NAS QUADRAS

BRAZLÂNDIA

PROF : JEFERSON / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 02

06:20	07:40	09:00	16:20	17:40	19:00
ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	hatha - yoga
LOCAL: ORLA DO LAGO - TERÇA / QUARTA E QUINTA					OSSI

CEILÂNDIA

PROF : JOSÉ MARCIO / ESCOLA NO SISTEMA :CAIC ANISIO TEIXEIRA

14:00	15:30	17:00	18:30		
nataao	hidroginástica	hidroginástica	hidroginástica		
LOCAL: CAIC ANISIO TEIXEIRA - SEGUNDA / TERÇA E QUINTA					

PROF :EDYE / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 07

06:30	07:50	08:10			
ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada			
LOCAL: CENTRO COMUNITÁRIO EQNM 5/7 - SEG/QUA/SEX					

PROF : JAQUELINE / ESCOLA NO SISTEMA : CED 11

08:00	09:00	10:00	16:00	17:00	18:00
ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	hatha - yoga
LOCAL: CENTRO COMUNITÁRIO IDOSO - SEG/QUA/SEX			LOCAL: CASA DO CANTADOR - SEG/QUA/SEX		

PROF : PAULA MOURA / ESCOLA NO SISTEMA : CEM 03

06:30	07:50	09:10	16:30	17:50	19:10
ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada/ ritmos	ginástica localizada/ ritmos	ginástica localizada/ ritmos
LOCAL: CENTRO DE SAÚDE PRIV - TER /QUA/QUI / SEX			LOCAL: POSTO DE SAÚDE 03 - QUA/SEX		

PROF : MIQUEIAS / ESCOLA NO SISTEMA : CED 14

07:00	08:20	09:40	16:30	17:50	
ginástica localizada/	ginástica localizada/	ginástica localizada/	ginástica localizada/	ginástica localizada/	
LOCAL: CED 14 - SEG/QUA/SEX					

PROF : DELZA / ESCOLA NO SISTEMA : EC 20

07:00	08:20	16:00	17:20	18:40	
ginástica localizada/	ginástica localizada/	ginástica localizada/	ginástica localizada/	ginástica localizada/	
SEG/QUA/SEX		SEG/QUA/QUI	SEG/TER/QUI		
CAIC BERNARDO SAYÃO		CENTRO DE SAUDE 05	EC 20		

PROF : JORAIMA / ESCOLA NO SISTEMA : EC 33

09:30	07:50	09:10	10:30		
ginástica localizada/	ginástica localizada/	ginástica localizada/	ginástica localizada/	ginástica localizada/	
SEG/QUA/SEX - LOCAL : EC 01					

PROF : ELIANE / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 12

06:00	07:20	08:40	16:30	17:50	19:10
ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada
LOCAL: QNO 17/18 - SEG/QUA/SEX			LOCAL: CEF 12 - SEG/TER/QUI		

PROF : ROBES / ESCOLA NO SISTEMA : CEM 04

06:30	07:50	09:10	15:30	16:50	18:10
ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada
LOCAL: CS . 04 - SEG/QUA/SEX		LOCAL: CS . 10 -	LOCAL: CS . 06 - SEG/QUA/SEX		

PROF : CELIA / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 14

06:30	08:20	09:30	16:00		
ginástica localizada	ginástica localizada	alongamento	alongamento		
CS 07 - SEG/QUA/SEX	CS 02 - SEG/QUA/SEX		CEF 14 -		

GAMA

PROF : CARMECITA / ESCOLA NO SISTEMA : EC 28

18:00	19:00	20:40			
dança/step	ginástica funcional	circuito orientado			
LOCAL: CEMI - SEGUNDA / QUARTA E SEXTA					

PROF : MARTA / ESCOLA NO SISTEMA : JARDIM DE INFÂNCIA Nº 03					
07:00	08:20	09:40			
yoga	ginástica localizada				
CS 03	CS 02	CS 03			

PROF : ELISAMAR / ESCOLA NO SISTEMA : EC 29					
08:00	09:20	10:40	14:00	15:20	16:40
ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica laboral	yoga	yoga
LOCAL: ASMAC /	LOCAL: CCI - SEG/QUA/SEX				

PROF : JOELSON / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 04					
06:00	07:20	08:40	18:00	19:20	20:40
treinamento funcional / dança	alongamento/dança	alongamento/dança	ginástica funcional/ dança	ginástica funcional/ dança	ginástica funcional/ dança
LOCAL: CENTRO SOC S. J BATISTA	CS 01				LOCAL: CEE

PROF : FABIANE PIRES / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 04					
06:30	07:30	08:30	15:00	16:00	17:00
ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada
LOCAL: CENTRO DE SAÚDE 05 - SEG/QUA/SEX					

GUARÁ					
PROF : BRUNO ALVES / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 01					
06:40	08:00	09:20	19:00	20:20	
atividades aeróbicas/ futebolismo masculino	atividades aeróbicas/ futebolismo masculino	atividades aeróbicas/ futebolismo masculino	ginástica localizada	ginástica localizada	
CRAS - GUARA II -	CEE - SEG/QUA/SEX	CS Nº 03 -	CED 01 - ESTRUTURAL - SEG/ TER/QUA		

PROF : ALESSANDRO MENDES / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 08 E CED 02					
06:30	07:50	09:10	17:30	18:50	20:10
ginástica localizada	ginástica localizada	cond. Físico	ginástica localizada	hidroginástica	natação
SEG/ QUA / SEX - LOCAL: CASA DA CULTURA			SEG / QUA/ QUI - LOCAL: CED 02		

NÚCLEO BANDEIRANTE					
PROF : LUDMILLA I DE CARVALHO / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 02 RF I					
07:30	08:50	10:10	17:00	18:20	19:40
ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada	ginástica localizada
SEG/ QUA / SEX - LOCAL: SALÃO COMUNITARIA RF I			TER/QUI/SEX	TER/QUI/SEX - EC 02 RF I	

PROF : LUCIANO / ESCOLA NO SISTEMA : CEM 01 NB URSO BRANCO					
07:00	08:20	09:50	17:00	18:20	19:40
ginástica localizada	funcional	dança	ginástica localizada	funcional	dança
SEG/ QUA / SEX - LOCAL: SALÃO COMUNITARIA NB					

PROF : IDALMI / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 01 RF II					
06:30	08:00	09:30	17:30	19:00	
ginástica funcional	ginástica localizada	ginástica localizada	treinamento funcional	ginástica localizada	
QN 07 - QUADRA	QN 14 - QUADRA COBERTA		EC 02 - RF II PEC		

PROF : ADRIANA / ESCOLA NO SISTEMA : CEM JK					
07:00	08:10	09:10	17:20	18:30	19:45
ginástica localizada		treinamento funcional		ginástica localizada	
SALÃO COMUNITÁRIO CANDANGOLANDIA - SEG / QUA / SEX			SALÃO COMUNITÁRIO - SEG/QUA/QUI		CEM JK - SEG/ QUA / QUI

PARANOÁ					
PROF : HUDSON / ESCOLA NO SISTEMA : EC 01					
07:30	08:30	09:30	19:00	20:00	21:00
treinamento funcional					
FEDERAÇÃO BANDEIRANTE			ESCOLA CLASSE 01		
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

PROF : ROGÉRIO / ESCOLA NO SISTEMA : CEM 01					
15:20	16:50	18:00			
ginástica localizada0	ginástica localizada0	ginástica localizada0			
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA - CEM 01					

PLANALTINA					
PROF : SUZE / ESCOLA NO SISTEMA : CEF NS FATIMA					
06:30	08:00	09:20	14:30	16:00	17:40
ginástica localizada	ginástica localizada /	dança	ginástica funcional	ginástica localizada	ginástica localizada
CEP SAÚDE	CAPEMI		GINÁSIO BURITIS		CEF NS FATIMA
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

PROF : REJANE / ESCOLA NO SISTEMA : JICV					
07:00	08:20	09:40	11:00	13:00	14:20
ginástica localizada	ginástica localizada	hidroginástica	hidroginástica	hidroginástica	hidroginástica
GINÁSIO MULTIPLS FUNÇÕES			JI - CASA DE VIVÊNCIAS		
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

PLANO PILOTO					
PROF : DENISE / ESCOLA NO SISTEMA : EC 410					
08:00	09:20	10:40	15:30	16:50	18:10
ginástica laboral	ginástica laboral	ginástica laboral	caminhadas	ginástica localizada	ginástica localizada
CRE PLANO PILOTO - 511 NORTE			TEMPO BUDISTA 316	CEF 410 - ASA NORTE	
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

PROF : GISELLE ALVES / ESCOLA NO SISTEMA : EC 209 SUL					
07:20	08:30	09:30	18:00	19:00	
ginástica localizada					
GINÁSIO DO CRUZEIRO	CLUBE PANDIÁ	PARQUE BOSQUE	CLUBE PANDIÁ	GINÁSIO DO CRUZEIRO	
TERÇA / QUARTA / SEXTA					

PROF : HUGO / ESCOLA NO SISTEMA : EC 312 NORTE					
06:50	08:10	10:00	11:00	18:30	19:50
ginástica localizada	ginástica localizada	hidroginástica	hidroginástica	ginástica localizada	ginástica localizada
306 NORTE	113 NORTE	PEC VILA PLANALTO		CR VILA PLANALTO	EC 312 NORTE
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

PROF : TÂNIA / ESCOLA NO SISTEMA : EC VARJÃO					
06:30	07:50	09:10	10:30	17:20	18:40
ginástica localizada					
CLUBE DO CONGRESSO		CS . LAGO NORTE	PARQUE OLHOS DAGUA		
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

RECANTO DAS EMAS					
PROF : TIAGO / ESCOLA NO SISTEMA : EC 404					
14:00	15:00	16:30	18:00	19:20	20:10
ginástica localizada	ginástica aeróbica	ginástica localizada	alongamento/ treinamento	alongamento/ treinamento	alongamento/ treinamento
EC 404		CRE RECANTO DAS	CCI	EC 401	EC 603
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

PROF : RICARDO / ESCOLA NO SISTEMA : CED 104					
17:30	18:50	20:10			
ginástica localizada/ funcional					
QD CED 104	CEF 301	CEF 106			
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

SAMAMBAIA					
PROF : BRUNO / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 507					
06:40	08:00	09:20	16:00	18:00	19:10
ginástica localizada/ funcional					
CEF 412	PARQUE 03 MENINAS			CEF 318	
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

PROF : MARILDA / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 519					
06:40	08:00	09:20	16:40	18:00	19:20
ginástica localizada/ funcional					
ST MANSÕES	CC 403	CEF 519	EC 501	EC 502	
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

PROF : KALINCA / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 519					
07:20	08:20	09:20	15:00	16:00	17:00
ginástica funcional - localizada				pilates	ginástica funcional e localizada
TERÇA/QUA/SEX - PARÓQUIA SANTA LUZIA - QR 304			SEG/QUA/SEX - CADEC QR 313	ESPAÇO CULTURAL - QR 103	

PROF : FLÁVIA / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 412					
14:00	15:00	16:00	18:20	19:20	20:20
pilates		ginástica localizada/ dança	treinamento funcional / alongamento		ginástica aeróbia e localizada
SEG/QUA/SEX - ASSOCIAÇÃO MARIA DE NAZARÉ			SEG/QUA/SEX - EC 410		

SANTA MARIA					
PROF : MARIZETE / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 316					
07:00	08:30				
alongamento / relaxamento					
C.S COND SANTOS	CAPELA RAINHA DA	SEGUNDA - QUARTA E SEXTA			

PROF : LUANA / ESCOLA NO SISTEMA : CEM 417					
07:45	09:00	10:20			
ginástica localizada/ funcional		ginástica laboral			
IGREJA PRESBITERIANA QD 316		CEM 417			
SEGUNDA / QUARTA / SEXTA					

PROF : JANAINA / ESCOLA NO SISTEMA : CEE 01					
08:00	09:30	10:40	14:30	15:50	17:10
ginástica localizada			pilates		ginástica
SEG/QUA/SEX - CEE 01		SEG/QUA/SEX- CRAS	CS 01 -	CEE -	CS 04 -

SÃO SEBASTIÃO					
PROF : MARIA DE JESUS / ESCOLA NO SISTEMA : CEF DO BOSQUE					
06:40	08:00	09:20	15:40	17:00	18:20
alongamento	ginástica localizada	alongamento	ginástica localizada		alongamento
IGREJA SANTO AFONSO	IGREJA NS APARECIDA		IGREJA SANTO AFONSO	IGREJA BATISTA	CEF DO BOSQUE
AULAS : SEGUNDA - QUARTA E SEXTA					

PROF : MARCO / ESCOLA NO SISTEMA : CAIC UNESCO					
19:00	20:20	21:40			
ginástica localizada/ alongamento					
SEG/QUA/SEX - LOCAL: CAIC UNESCO					

TAGUATINGA					
PROF : VALERIA / ESCOLA NO SISTEMA : CEF VILA AREAL					
07:00	08:20	16:00	17:20	18:40	
ginástica localizada / orientação			hidroginástica		
SEG/QUA/SEX - PARQUE MULTIUSO AREAL			SEG/QUA/SEX - CER		

PROF : ADRIANA / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 11					
07:00	08:20	09:40	11:00	15:00	16:20
hidroginástica				ginástica laboral	
SEG/QUA/SEX - CER				SEG/QUA/SEX - CEF 11	

PROF : JANAINA / ESCOLA NO SISTEMA : EC VICENTE PIRES					
07:00	08:20	09:40	15:50	17:10	
PARÓQUIA NS VITÓRIAS					
SEG/QUA/QUI - SALÃO PAROQUIAL NS VITORIAS					

PROF : ARIONETE / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 14 E EC 08					
06:50	08:10	09:30	12:50	14:20	15:40
pilates	ginástica	alongamento	hidroginástica		
LOCAL: CIRCULO OPERÁRIO			CENTRO DE REABILITAÇÃO DE TAG NORTE		
AULAS: SEGUNDA/ QUARTA E SEXTA					

PROF : EDUARDO / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 19 E EC 10					
06:40	08:00	09:20	15:50	17:10	18:30
ginástica funcional	ginástica funcional	ginástica	ginástica funcional	ginástica funcional	ginástica
TAGUAPARQUE	TAGUAPARQUE	SÃO PEDRO	PARQUE ONOYAMA	TAGUAPARQUE	EC 10
AULAS: SEGUNDA/ QUARTA E SEXTA					

PROF : LAURO CESAR / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 14					
06:30	07:50	09:20	16:30	18:00	19:25
ginástica funcional / orientação / caminhada					
PARQUE SOBURO ONOYAMA	LIONS TAG SUL	PAROQUIA NS FATIMA	QSF 13	CEF 10	
AULAS: SEGUNDA/ QUARTA E SEXTA					

PROF : ARIELA / ESCOLA NO SISTEMA : EC 50					
06:30	07:40	08:10	10:00	15:40	17:00
ginástica	pilates		alongamento	ginástica laboral	ginástica
PRAÇA CNF	LIONS TAG NORTE		COT	EC 50	QNC 01
AULAS: SEGUNDA/ QUARTA E SEXTA					

PROF : ALEX / ESCOLA NO SISTEMA : CEF 14					
06:30	07:50	09:10	15:00	16:10	18:30
ginástica funcional					
PRAÇA BICALHO	QNL 10 /12	BERNARDO SAYAO	ICR QNL 04	QNM - 38	EC 08
AULAS: SEGUNDA/ QUARTA E SEXTA					

