

Oficinas de Qualidade de Vida



VIVA COM QUALIDADE
A partir de 1º de Setembro
NAS SALAS DE DANÇA - BLOCO C

SEGUNDAS-FEIRAS
12-12:50H

Alongamento

Profas. Alessandra Barbosa,
Amanda Karoline e Paloma Caixeta.

Venha alongar conosco e
melhorar sua flexibilidade.

Coluna Saudável

Profas. Ana Arruda, Nôga Ribeiro e
Laura Tatielle.

Organize a sua postura e
melhore a sua qualidade de vida.

Jogos com Dança

profas. Dayane Caroline, Jhulle
Moreira e Julianne Neves.

Ganhe agilidade e força com
jogos divertidos.

TERÇAS-FEIRAS
12-12:50H

Hip Hop

profas. Helrison Pereira e Rafael Alves

Movimento, ritmo e dinâmica.
Venha dançar com a gente!

Ritmos

profas. Cássia Alvarenga, Dalila
Araújo, Michelly Alves e Raquel
Ferreira.

Adote um ritmo para a sua vida.
Venha aprender os ritmos do forró,
samba e lambada. (aulas focadas na
musicalidade).

QUARTAS-FEIRAS
12-12:50H

Jazz

profas. Andreza Rodrigues, Laura Pires
e Letícia de Souza.

Quer ter musicalidade, agilidade e
força de movimento? Vem!

QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS
12-12:50H

Danças Ciganas

profas. Juliana Santana e Adriana
Silva

Venha aprender a dança junto
com a cultura cigana!

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES:

Nos locais e datas das oficinas,
diretamente com os professores.

Venham com roupas confortáveis, que
permitam movimento. Evitem calças
jeans, saias justas e curtas, etc.

As aulas são realizadas com **pés
descalços.**