

## GRADE HORÁRIA GERAL DO PELC- Núcleo Vida Saudável – PM de ESTRELA/RS

**COORDENADOR:**

RODRIGO RAMMINGER / FERNANDA MOESCH

HORÁRIO MATUTINO			ATIVIDADES: Ginástica/Circuito/Câmbio/Alongamento/Caminhada Orientada/ Dança.						
			AGENTES: BRUNA FÜHR / ROSÂNGELA DANIELI PANZER						
Início	Término	Carga horária	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8:00	9:00	1h	Caminhada (turma A)		Ginástica (turma C) Dança (turma B)	Caminhada (turma A)			
9:00	10:00	1h	Ginástica (turma B)		Ginástica (turma B) Alongamento Relaxamento (turma C)	Ginástica (turma C)			
10:00	11:00	1h	Câmbio (turma B)		Circuito (turma A)	Alongamento Relaxamento (turma C)			

HORÁRIO VESPERTINO			ATIVIDADES: Ginástica/Circuito/Dança/Recreação/Câmbio/Alongamento/Teatro/Caminhada Orientada						
			AGENTE: BRUNA FÜHR / ROSÂNGELA DANIELI PANZER						
Início	Término	Carga horária	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
13:00	17:00	4h					<b>Formação em serviço</b>		
14:00	15:00	1h	Ginástica (turma A) Dança (turma C)	Dança (turma A)	Câmbio (turma A)	Ginástica (turma A)			
15:00	16:00	1h	Alongamento/Relaxamento (turma A) Circuito (turma C)	Câmbio (turma A)	Alongamento Relaxamento (turma A)	Teatro (turma C)			
16:00	17:00	1h	Recreação (turma B)	Teatro (turma B)	Recreação (turma B)				
17:00	18:00	1h	Caminhada (turma C)	Caminhada (turma B)	Caminhada (turma C)	Caminhada (turma B)			

HORÁRIO NOTURNO			ATIVIDADES:						
			AGENTE:						
Início	Término	Carga horária	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo

**Obs.: O programa funciona com 1 Núcleo e 2 sub-núcleos, da seguinte forma:**  
**Turma A – Referente às atividades do Núcleo Indústrias;**  
**Turma B – Referente às atividades do Sub-Núcleo Boa União;**  
**Turma C – Referente às atividades do Sub-Núcleo Oriental.**

**GRADE HORÁRIA DO PELC – Núcleo Indústrias– PM de ESTRELA/RS**

COORDENADOR:

RODRIGO RAMMINGER / FERNANDA MOESCH

<b>HORÁRIO MATUTINO</b>			<b>ATIVIDADES: Caminhada Orientada; Circuito.</b>						
			<b>AGENTES: BRUNA FÜHR / ROSÂNGELA DANIELI PANZER</b>						
<b>Início</b>	<b>Término</b>	<b>Carga horária</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
8:00	9:00	1h	Caminhada			Caminhada			
10:00	11:00	1h			Circuito				

<b>HORÁRIO VESPERTINO</b>			<b>ATIVIDADES: Ginástica; Câmbio; Alongamento/Relaxamento; Dança.</b>						
			<b>AGENTES: BRUNA FÜHR / ROSÂNGELA DANIELI PANZER</b>						
<b>Início</b>	<b>Término</b>	<b>Carga horária</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
13:00	17:00	4h					<b>Formação em Serviço</b>		
14:00	15:00	1h	Ginástica	Dança	Câmbio	Ginástica			
15:00	16:00	1h	Alongamento Relaxamento	Câmbio	Alongamento/ Relaxamento				

**GRADE HORÁRIA DO PELC- Sub-Núcleo Boa União– PM de ESTRELA/RS**

COORDENADOR:

RODRIGO RAMMINGER / FERNANDA MOESCH

<b>HORÁRIO MATUTINO</b>			<b>ATIVIDADES: Câmbio; Ginástica; Dança.</b>						
			<b>AGENTES: ROSÂNGELA DANIELI PANZER / BRUNA FÜHR</b>						
<b>Início</b>	<b>Término</b>	<b>Carga horária</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
8:00	9:00	1h			Dança				
9:00	10:00	1h	Ginástica		Ginástica				
10:00	11:00	1h	Câmbio						

<b>HORÁRIO VESPERTINO</b>			<b>ATIVIDADES: Caminhada Orientada, Recreação, Teatro.</b>						
			<b>AGENTES: BRUNA FÜHR / ROSÂNGELA DANIELI PANZER</b>						
<b>Início</b>	<b>Término</b>	<b>Carga horária</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
16:00	17:00	1h	Recreação	Teatro	Recreação				
17:00	18:00	1h		Caminhada		Caminhada			

**GRADE HORÁRIA DO PELC- Sub-Núcleo Oriental- PM de ESTRELA/RS**

COORDENADOR:

RODRIGO RAMMINGER / FERNANDA MOESCH

<b>HORÁRIO MATUTINO</b>			<b>ATIVIDADES: Ginástica; Alongamento/Relaxamento.</b>						
			<b>AGENTES: BRUNA FÜHR / ROSÂNGELA DANIELI PANZER</b>						
<b>Início</b>	<b>Término</b>	<b>Carga horária</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
8:00	9:00	1h			Ginástica				
9:00	10:00	1h			Alongamento Relaxamento	Ginástica			
10:00	11:00	1h				Alongamento/ Relaxamento			

<b>HORÁRIO VESPERTINO</b>			<b>ATIVIDADES: Caminhada Orientada; Teatro; Dança; Circuito.</b>						
			<b>AGENTES: BRUNA FÜHR / ROSÂNGELA DANIELI PANZER</b>						
<b>Início</b>	<b>Término</b>	<b>Carga horária</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
14:00	15:00	1h	Dança						
15:00	16:00	1h	Circuito			Teatro			
17:00	18:00	1h	Caminhada		Caminhada				

## GRADE HORÁRIA DO AGENTE SOCIAL

<b>NOME:</b>	BRUNA FÜHR
<b>NÚCLEO:</b>	Núcleo Indústrias (turma A); Sub-Núcleo Oriental (turma C); Sub-Núcleo Boa União
<b>TOTAL DE HORAS SEMANAL:</b>	06h Núcleo Indústrias (turma A); 03h Sub-Núcleo Boa União (turma B); 05h no Sub-Núcleo Oriental (turma C); 4h de Formação em Serviço e 2h de bancos de horas (atividades assistemáticas/eventos).

HORÁRIO MATUTINO			ATIVIDADES: Ginástica; Caminhada; Alongamento/Relaxamento.						
			Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Início	Término	Carga horária							
8:00	9:00	1h			Ginástica (turma C)	Caminhada (turma A)			
9:00	10:00	1h			Alongamento/Relaxamento (turma C)	Ginástica (turma C)			
10:00	11:00	1h				Alongamento/Relaxamento (turma C)			
<b>Total de horas</b>		<b>5h</b>							

HORÁRIO VESPERTINO			ATIVIDADES: Ginástica; Dança; Alongamento/Relaxamento; Câmbio; Teatro; Caminhada.						
			Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Início	Término	Carga horária							
13:00	17:00	4h					<b>Formação em Serviço</b>		
14:00	15:00	1h	Ginástica (turma A)	Dança (turma A)		Ginástica (turma A)			
15:00	16:00	1h	Alongamento/Relaxamento (turma A)	Câmbio (Turma A)		Teatro (turma C)			
16:00	17:00	1h		Teatro (turma B)					
17:00	18:00	1h		Caminhada (turma B)		Caminhada (turma B)			
<b>Total de horas</b>		<b>13h</b>							

## GRADE HORÁRIA DO AGENTE SOCIAL

<b>NOME:</b>	ROSÂNGELA DANIELI PANZER
<b>NÚCLEO :</b>	Núcleo Indústria (turma A); Sub-Núcleo Boa União (turma B), Sub-Núcleo Oriental (turma C)
<b>TOTAL DE HORAS SEMANAL</b>	04h Núcleo Indústria (turma A); 06h no Sub-Núcleo Boa União (turma B); 04h no Sub-Núcleo Oriental (turma C); 4h de Formação em Serviço e 2h de bancos de horas (atividades assistemáticas/eventos).

HORÁRIO MATUTINO			ATIVIDADES: Caminhada; Dança; Ginástica; Câmbio; Circuito.						
Início	Término	Carga horária	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8:00	9:00	1h	Caminhada (turma A)		Dança (turma B)				
9:00	10:00	1h	Ginástica (turma B)		Ginástica (turma B)				
10:00	11:00	1h	Câmbio (turma B)		Circuito (turma A)				
<b>Total de horas</b>		<b>6h</b>							

HORÁRIO VESPERTINO			ATIVIDADES: Dança; Câmbio; Circuito; Recreação; Caminhada.						
Início	Término	Carga horária	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
13:00	17:00	4h					<b>Formação em Serviço</b>		
14:00	15:00	1h	Dança (turma C)		Câmbio (turma A)				
15:00	16:00	1h	Circuito (turma C)		Alongamento/Relaxamento (turma A)				
16:00	17:00	1h	Recreação (turma B)		Recreação (turma B)				
17:00	18:00	1h	Caminhada (turma C)		Caminhada (turma C)				
<b>Total de horas</b>		<b>12h</b>							