

**DIRETORIA GERAL DE GESTÃO DE PESSOAS
DEPARTAMENTO DE SAÚDE**

PROGRAMAÇÃO SEMANAL ESPAÇO BOTANI / SPA

DOMINGO

16:00 – CHEGADA / AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

18:00 – PALESTRA INTEGRAÇÃO

19:00 – JANTAR

20:00 – INTEGRAÇÃO

SEGUNDA-FEIRA

07:30 – DESPERTAR

07:45 – SUCO VERDE

08:00 – PESAGEM / VERIFICAÇÃO PRESSÃO/ GLICOSE/AVALIAÇÃO FUNCIONAL

09:00 – DEJEJUM/CAMINHADA

10:30 – PALESTRA NUTRICIONISTA

11:00 – DRINK TERMOGÊNICO

12:30 ÀS 13:30 – ALMOÇO

13:50 ÀS 19:10 – TERAPIAS

15:00 – CHÁ

16:00 – LANCHE

19:00 ÀS 20:00HS – JANTAR

20:00 – ATIVIDADE DR.CLÉCIO

21:30 – CHÁ/LIVRE REPOUSO

TERÇA-FEIRA

07:30 – DESPERTAR

07:45 – SUCO VERDE

08:00 – CAMINHADA

09:00 – DEJEJUM

10:30 – PALESTRA

11:00 – DRINK TERMOGÊNICO/ATIVIDADE FÍSICA

12:30 ÀS 13:30 – ALMOÇO

13:50 ÀS 19:10 – TERAPIAS

15:00 – CHÁ

16:00 – LANCHE

19:00 ÀS 20:00 – JANTAR

20:00 – LIVRE

21:30 – CHÁ /LIVRE REPOUSO

QUARTA-FEIRA

07:30 – DESPERTAR

07:45 – SUCO VERDE

08:00 – DEJEJUM/PRAIA/ATIVIDADE FÍSICA

11:30 – DRINK TERMOGÊNICO

12:30 ÀS 13:30 – ALMOÇO

13:50 ÀS 19:10 – TERAPIAS

15:00 – CHÁ

16:00 – LANCHE

19:00 ÀS 20:00 – JANTAR

20:00 – MUSICOTERAPIA

21:30 – CHÁ/LIVRE REPOUSO

QUINTA-FEIRA

07:30 – DESPERTAR

07:45 – SUCO VERDE

08:00 – CAMINHADA

09:00 – DEJEJUM/ALONGAMENTO

11:00 – DRINK TERMOGÊNICO / YOGA

12:30 ÀS 13:30 – ALMOÇO

13:50 ÀS 19:10 – TERAPIAS / ATIVIDADE INÊS (YOGA)

15:00 – CHÁ

16:00 – LANCHE

19:00 ÀS 20:00 – JANTAR

20:00 - MEDITAÇÃO

21:30 – CHÁ/ REPOUSO

SEXTA-FEIRA

07:30 – DESPERTAR

07:45 – SUCO VERDE

08:00 – PESAGEM/VERIFICAÇÃO E PRESSÃO/GLICOSE

09:00 – DEJEJUM/CAMINHADA

10:00 – OFICINA DE DANÇA

11:00 – PALESTRA

12:30 ÀS 13:30 – ALMOÇO

13:50 ÀS 16:30 – TERAPIAS

15:00 – CHÁ

16:00 – LANCHE/ENCERRAMENTO