



Semana Senac de Saúde e Qualidade de Vida

Programação

		SEGUNDA (07/08)	TERÇA (08/08)	QUARTA (09/08)	QUINTA (10/08)	SEXTA (11/08)
Administração Regional Centro Barreira Roxa	Manhã	<p>10h - Avaliação de Saúde: peso, altura, circunferência abdominal (SESI)</p> <p>10h30 - Aulão de abertura: Alongamento com técnicas de respiração e postura (Franklin Ranyere – Ed. Físico - SESI)</p> <p>Local: Garagem CEP Centro/ Barreira Roxa</p>	<p>8h15 – Massoterapia: Administração Regional (SESI)</p> <p>Local: Sala da massoterapia</p> <p>9h - Palestra: Qualidade de Vida (Franklin Ranyere – Ed. Físico - SESI)</p> <p>Local: Sala 05 (subsolo)</p>	<p>8h15 – Massoterapia: Centro e Barreira Roxa (SESI)</p> <p>Local: Sala da massoterapia</p>	<p>8h15 – Massoterapia: Administração Regional (SESI)</p> <p>Local: Sala da massoterapia</p> <p>8h30 - Pentáculo do bem-estar (SESI) (Perguntas sobre atividade física, alimentação saudável, comportamento preventivo, gerenciamento do estresse, relacionamentos e gera uma estrela colorida com o resultado de cada)</p>	<p>10h30 – Aerodance: (movimentos dançantes/ aulão de aquecimento/ Aeróbica) (Franklin Ranyere – Ed. Físico - SESI)</p> <p>Local: Garagem CEP Centro/ Barreira Roxa</p> <p>11h - Palestra: Combate ao Tabagismo e Alcoolismo (Instrutor Senac: Mikael Flamberto – Enfermeiro)</p> <p>Local: Sala 05 (subsolo)</p>
	Tarde	<p>16h – Palestra: Aproveitamento integral dos alimentos (Fernanda Menezes Nutricionista – SESI)</p> <p>Local: Sala 05 (subsolo)</p>	<p>13h – Massoterapia: Administração Regional (SESI)</p>	<p>14h – Massoterapia: Centro e Barreira Roxa (SESI)</p> <p>Local: Sala da massoterapia</p> <p>16h – Palestra: Doenças Ocupacionais e LER/DORT (Débora Fernanda – Fisioterapeuta - SESI)</p> <p>Local: Sala 05 (subsolo)</p>	<p>13h – Massoterapia: (Administração Regional)</p> <p>16h – Palestra: Cuidados com a Saúde Mental (Larissa Furtado – Psicóloga)</p> <p>Local: Sala 05 (subsolo)</p>	<p>14h – Palestra: Doenças sexualmente transmissíveis/ AIDS (Instrutor Senac: Mikael Flamberto – Enfermeiro)</p> <p>Local: Sala 05 (subsolo)</p>
Alecrim	Manhã	10h – Massoterapia	8h30 – Ginástica Laboral	-	-	10h – Massoterapia
	Tarde	-	14h – Massoterapia	-	14h – Massoterapia 14h – Avaliação de Saúde	-
Zona Sul	Manhã	10h – Massoterapia	10h – Ginástica Laboral	10h30 – Massoterapia	9h – Avaliação de Saúde	-
	Tarde	13h – Massoterapia	-	-	13h – Massoterapia	-
Zona Norte	Manhã	-	9h – Avaliação de Saúde	-	8h30 – Ginástica Laboral	-
	Tarde	-	-	13h – Massoterapia	-	-
Macaíba	Manhã	-	-	-	10h – Ginástica Laboral	-
	Tarde	-	14h – Avaliação de Saúde	-	13h – Massoterapia	-
Mossoró	Manhã	-	8h – Massoterapia	-	-	-
	Tarde	-	14h – Avaliação de Saúde	-	14h – Ginástica Laboral 14h30 – Massoterapia	-
Assú	Tarde	-	14h – Ginástica Laboral 14h30 – Massoterapia	14h às 17h – Avaliação de saúde	-	-
Caicó	Manhã	-	-	-	9h – Avaliação de saúde	-