

# Quadro de horários das atividades de bem-estar e saúde da COPPE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<b>Atividades Físicas (Local: Grêmios da COPPE, exceto a Ginástica Laboral)</b>				
	<b>Yoga**</b> turma A - Horário: 08h-09h turma B - Horário: 09h-10h turma C - Horário: 11h-12h Local: Grêmios da COPPE	<b>Ginástica Funcional**</b> turma A - Horário: 08h-09h turma B - Horário: 11h-12h Local: Grêmios da COPPE	<b>Yoga**</b> turma A - Horário: 08h-09h turma B - Horário: 09h-10h turma C - Horário: 11h-12h Local: Grêmios da COPPE	<b>Ginástica Funcional**</b> turma A - Horário: 08h-09h turma B - Horário: 11h-12h Local: Grêmios da COPPE	
	<b>Dança**</b> turma A - Horário: 08h-09h turma B - Horário: 09h-10h Local: Grêmios da COPPE	<b>Ginástica Laboral</b> Horário: 09h/ 09h30 /09h50 Local: Tenda	<b>Dança**</b> turma C - Horário: 08h-09h turma D - Horário: 09h-10h Local: Grêmios da COPPE		
	<b>Ações Psicossociais e Coral (Local: Sala 121 B, exceto Coral)</b>				
MANHÃ	<b>Acolhimento individual força de trabalho (COPPE/COPPETEC e Terceirizados)*</b> Horário: entre 09h- 12h Local: Sala H 121 B (Soraya)	<b>Acolhimento Individual alunos/as*</b> Horário: manhã Local: Sala H 121 B (Josiane)	<b>Acolhimento Individual alunos/as*</b> Horário: manhã Local: Sala H 121 B (Josiane)	<b>Acolhimento individual força de trabalho (COPPE/COPPETEC e Terceirizados)*</b> Horário: entre 9h- 12h Local: Sala H 121 B (Soraya)	<b>Práticas integrativas complementares</b> Horário: 10h - 12h Local: Sala H 121 B
	<b>Acolhimento Individual alunos/as online*</b> Horário: manhã (Josiane)	<b>Práticas integrativas complementares</b> Horário: 10h - 12h Local: Sala H 121 B	<b>Práticas integrativas complementares</b> Horário: 10h - 11h30 Local: Sala H 121 B	<b>Práticas integrativas complementares</b> Horário: 10h - 12h Local: Sala H 121 B	<b>Acolhimento Individual alunos/as online*</b> Horário: manhã (Josiane)
	<b>Práticas integrativas complementares</b> Horário: 10h - 12h Local: Sala H 121 B				
	<b>Atividades Físicas (Local: Grêmios da COPPE, exceto a Ginástica Laboral)</b>				
	<b>Yoga**</b> turma D - Horário: 12h-13h turma E - Horário: 15h-16h turma F - Horário: 16h-17h Local: Grêmios da COPPE	<b>Ginástica Funcional**</b> turma C - Horário: 12h-13h turma D - Horário: 15h-16h turma E - Horário: 16h-17h Local: Grêmios da COPPE	<b>Yoga**</b> turma D - Horário: 12h-13h turma E - Horário: 15h-16h turma F - Horário: 16h-17h Local: Grêmios da COPPE	<b>Ginástica Funcional**</b> turma C - Horário: 12h-13h turma D - Horário: 15h-16h turma E - Horário: 16h-17h Local: Grêmios da COPPE	
	<b>Dança**</b> turma C - Horário: 13h-14h turma D - Horário: 14h-15h turma E - Horário: 15h-16h turma F - Horário: 16h-17h Local: Grêmios da COPPE		<b>Dança**</b> turma C - Horário: 13h-14h turma D - Horário: 14h-15h turma E - Horário: 15h-16h turma F - Horário: 16h-17h Local: Grêmios da COPPE		
	<b>Ações Psicossociais e Coral (Local: Sala 121 B, exceto Coral)</b>				
TARDE	<b>Acolhimento individual força de trabalho (COPPE/COPPETEC e Terceirizados)*</b> Horário: entre 12h - 15h Local: Sala H 121 B (Soraya)	<b>Acolhimento Individual alunos/as*</b> Horário: tarde Local: Sala H 121 B (Josiane)	<b>Arteterapia</b> Horário: 13h - 14h30 Local: Sala H 121 B	<b>Acolhimento Individual alunos/as*</b> Horário: tarde Local: Sala H 121 B (Josiane)	<b>Práticas integrativas complementares</b> Horário: 12h - 13h30/ 15h -17h30 Local: Sala H 121 B
	<b>Coral</b> Horário: 12h - 13h30 Local: Tenda	<b>Práticas integrativas complementares</b> Horário: 12h - 13h30/ 15h -17h30 Local: Sala H 121 B		<b>Práticas integrativas complementares</b> Horário: 12h - 13h30/ 15h -17h30 Local: Sala H 121 B	<b>Acolhimento individual força de trabalho (COPPE/COPPETEC e Terceirizados)* online</b> Horário: entre 13h - 16h (Soraya)
	<b>Acolhimento Individual alunos/as online*</b> Horário: tarde (Josiane)				<b>Acolhimento Individual alunos/as online*</b> Horário: tarde (Josiane)
	<b>Práticas integrativas complementares</b> Horário: 12h - 13h30/ 15h -17h30 Local: Sala H 121 B				<b>Grupo De Apoio(alunos) Quinzenal</b>

**Informações importantes:**

\*Os acolhimentos devem ser previamente agendados, através do email: [acolhecoppe@adc.coppe.ufrj.br](mailto:acolhecoppe@adc.coppe.ufrj.br). \*\*As atividades de dança, yoga e ginástica funcional precisam de inscrição prévia. Para se inscrever, enviar email para [ativdesp.gremio@adc.coppe.ufrj.br](mailto:ativdesp.gremio@adc.coppe.ufrj.br). Para maiores informações, ligue para 3938-8333