|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2022** | | | | | |
| **HORÁRIOS** | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **6h30 - 7h** | Abertura/ Trabalho Adm. | Abertura/ Trabalho Adm. | Abertura/ Trabalho Adm. | Abertura/ Trabalho Adm. | Abertura/ Trabalho Adm. |
| **7h15 - 8h** | Faxina / Trabalho Adm. | Faxina / Trabalho Adm. | Faxina / Trabalho Adm. | Faxina / Trabalho Adm. | Faxina / Trabalho Adm. |
| **8h15 - 9h** | MUSC | MUSC | MUSC | MUSC | ALONGAMENTO |
| **9h15 - 10h** | MUSC | MUSC | MUSC | MUSC | YOGA FE |
| **10h15 - 11h** | MUSC | MUSC | MUSC | MUSC | YOGA SA/ MASSAGEM |
| **11h15 - 12h** | MUSC | MUSC | MUSC | MUSC | DEFESA PESSOAL/ MASSAGEM |
| **12h15 - 12h30** | Fechamento /Trabalho Adm. | Fechamento /Trabalho Adm. | Fechamento /Trabalho Adm. | Fechamento /Trabalho Adm. | Trabalho Adm. |
| **13h - 14h** | Faxina | Faxina | Faxina | Faxina | Faxina |
| **14h-14h30** | Trabalho Adm. | Trabalho Adm. | Trabalho Adm. | Trabalho Adm. | YOGA SA (14h - 14h45) |
| **14h30-15h15** | MUSC | MUSC | MUSC | MUSC | fechamento (14h45 - 15h) |
| **15h15 - 16h** | Trabalho Adm. | Trabalho Adm. | Trabalho Adm. | Trabalho Adm. |  |
| **16h -16h45** | MUSC | MUSC | MUSC | MUSC |  |
| **17h -17h45** | MUSC | MUSC | MUSC | MUSC |  |
| **18h -18h45** | MUSC | MUSC | MUSC | MUSC |  |
| **19h -19h45** | MUSC | MUSC | MUSC | MUSC |  |
| **19h45 - 20h** | Fechamento | Fechamento | Fechamento | Fechamento |  |



ACADEMIA DA REITORIA DA UDESC