



# SEMANA DO IDOSO DE UBATUBA

De 1 a 3 de outubro

## Programação

### SEGUNDA-FEIRA, 1º DE OUTUBRO

**Palestras sobre saúde do idoso, legislação e importância da atividade física, apresentações culturais, apresentações culturais e coffee break**

A partir das 8h00, no Teatro Municipal, Praça Exaltação à Santa Cruz, 22 – Centro

### TERÇA-FEIRA, 02 DE OUTUBRO

**Atividades físicas diversas ao ar livre: alongamento, yoga, zumba e vôlei adaptado**

A partir das 8h00, na Praça 13 de Maio, no Centro

\*Obs. Teremos água e frutas diversas para os participantes inscritos

### QUARTA-FEIRA, 03 DE OUTUBRO

**Baile dançante com banda**

A partir das 19h, no Centro de Capacitação Profissional, ao lado do Terminal Turístico do Perequê-Açu, a partir das 19h

\*Obs. Haverá condução saindo do ginásio Tubão a partir das 18h30

**Espectáculo musical “Os tambores de Minas”**

20h, no Teatro Municipal

\*Inscrições devem ser feitas com o professor. Fornecer nome completo e bairro. Ingressos também podem ser retirados uma hora antes do espetáculo, junto à bilheteria do cinema.

## ATENÇÃO

NOS DIAS DOS EVENTOS, NÃO HAVERÁ ATIVIDADES ESPORTIVAS NOS BAIRROS E NA PISCINA MUNICIPAL