



PROGRAMA DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Movimente sua rotina!

GMF é o programa de exercícios físicos que leva em conta a expectativa e o estilo de vida do praticante. Desenvolve de forma integrada as habilidades motoras (correr, saltar, arremessar e outras) e as capacidades físicas (tais como equilíbrio, coordenação, agilidade, resistência muscular e cardiorrespiratória).

O programa propõe um roteiro de exercícios e atividades em grupo. A partir de 12 anos.

De segunda a sexta, das 7h às 20h.

Terceira idade: atendimentos das 10h às 18h.

Aulas gratuitas até 30/12/22.

Verifique a disponibilidade de vagas em:

inscricoes.sescsp.org.br

Sesc Florêncio de Abreu
Rua Florêncio de Abreu, 305/315
TEL.: +55 11 3329 2800
sescsp.org.br/florenciodeabreu
Programação completa em
    /sescflorencio

