



## 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](http://inscricoes.sescsp.org.br)

**Sesc Florêncio de Abreu**  
Rua Florêncio de Abreu, 305/315  
TEL.: +55 11 3329 2800  
[sescsp.org.br/florenciodeabreu](http://sescsp.org.br/florenciodeabreu)  
Programação completa em  
[f](https://www.facebook.com/sescflorencio) [i](https://www.instagram.com/sescflorencio) [t](https://www.twitter.com/sescflorencio) [y](https://www.youtube.com/sescflorencio) /sescflorencio

