

**PLANO DE TRABALHO SAÚDE E BEM ESTAR**  
**OFICINA DE DANÇA**

**1. Objetivo**

Esta oficina tem o objetivo de ensinar adultos e idosos a desenvolver seu corpo e mente através das expressões corporais e manifestações culturais. Durante as aulas, acontece o aumento do fornecimento sanguíneo ao cérebro, reduzindo o aspecto social do stress, a depressão, a solidão e ansiedade. Terapêutica, age como um calmante natural. Para os idosos, a prática é sugerida para melhorar a função cognitiva.

**2. Descrição das Atividades**

Será praticado com os usuários alongamentos, caminhadas curtas, dança, dança artísticas, circuito funcional, musculação entre outras atividades relacionadas a dança.

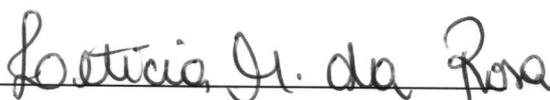
**3. Publico Alvo**

As oficinas de dança serão oferecidas a usuários do CADUNICO, preferencialmente pessoas idosas.

**4. Especificações:**

As oficinas acontecerão nas sedes das comunidades, no Pavilhão de Esportes, na Praça Coberta e lugares abertos, tais como a Lagoa Armênia, sendo cada dia em um bairro, de segunda a sexta, das 08 horas as 10horas e das 14horas às 16 horas.

Taquari, 16 de maio de 2023.



Leticia Moraes da Rosa

CNPJ: 49.267.604/0001-98