



SEMANA MOVE - 22 e 28/09/2025
PROGRAMAÇÃO DFE SESC RN

DATA	HORÁRIO	AÇÃO	LOCAL DE REALIZAÇÃO (AÇÕES PRESENCIAIS)
22/set	06h10	Mobilidade	Sesc Cidade Alta
	17h30		
	18h15	Treinamento Funcional	
23/set	06h10	Step Mix	
	18h15		
24/set	06h10	Bike Indoor	
	18h15	Treino de Corrida	
25/set	06h10	Ritmo Funcional	
	18h15	Ritmo Funcional	
26/set	06h10	Treino de Corrida	
22/set	16h50	Hidrodance	Sesc Zona Norte
23/set	19h10	Aulão de Dança	
24/set	07h30	Aulão de Dança	
25/set	18h00	Aulão de Pilates	
26/set	08h50	Aulão de Hidroginástica	
22/set	09h20	Aulão de Hidroginástica	Sesc Potilândia
	14h20		
23/set	09h40		
	15h10		
24/set	08h30	Hidro Cárdio	
	15h10		
25/set	08h50		
	14h20		
26/set	19h30		
22/set	17h00	Aulão de Hidroginástica	Sesc Mossoró
23/set	19h00	Treinão de Funcional	
24/set	18h00	Aulão de Pilates	
25/set	05h30 às 21h00	Desafio da Esteira	
26/set	19h00	Aulão de Dança	
22/set	07h00	Aulão de Hidroginástica	Sesc Caicó
22/set	17h00	Desafio Mix	
23/set	17h10	Kids Recreação Aquática	
24/set	18h00	Desafio de Natação	
25/set	18h00	Aulão de Hidroginástica	
26/set	19h00	Mini Torneio de Futsal (Sub 13, Sub15 e Sub17)	
28/set	09h00	Futsal Cup (Domingo Recreativo)	