

MÓDULOS E ENCONTROS (ONLINE)

Módulo 0 - Introdução: 1 encontro

Módulo 1 - Outono: 2 encontros

Módulo 2 - Inverno Parte I: 2 encontros

Módulo 3 - Inverno Parte II: 2 encontros

Módulo 4 - Primavera: 4 encontros

Módulo 5 - Verão: 2 encontros

DATA E HORÁRIO DOS ENCONTROS ONLINE

Quintas-feiras, das 17h00 às 20h00

CALENDÁRIO - TURMA 5

SETEMBRO - 2026						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OUTUBRO - 2026						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRO - 2026						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DEZEMBRO - 2026						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JANEIRO - 2027						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEVEREIRO - 2027						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARÇO - 2027						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 0 - INTRODUÇÃO

10 Encontro 1 (online) - Módulo 0 - INTRODUÇÃO (1 de 1)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 1 - OUTONO

8 Encontro 2 (online) - Módulo 1 - OUTONO (1 de 2)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 1 - OUTONO

22 Encontro 3 (online) - Módulo 1 - OUTONO (2 de 2)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 2 - INVERNO Parte I

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 2 - INVERNO Parte I

5 Encontro 4 (online) - Módulo 2 - INVERNO Parte I (1 de 2)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 2 - INVERNO Parte I

18 Encontro 5 (online) - Módulo 2 - INVERNO Parte I (2 de 2)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 3 - INVERNO Parte II

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 3 - INVERNO Parte II

3 Encontro 6 (online) - Módulo 3 - Inverno Parte II (1 de 2)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 3 - INVERNO Parte II

17 Encontro 7 (online) - Módulo 3 - Inverno Parte II (2 de 2)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 4 - PRIMAVERA

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 4 - PRIMAVERA

7 Encontro 8 (online) - Módulo 4 - PRIMAVERA (1 de 4)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 4 - PRIMAVERA

21 Encontro 9 (online) - Módulo 4 - PRIMAVERA (2 de 4)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 4 - PRIMAVERA

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 4 - PRIMAVERA

4 Encontro 10 (online) - Módulo 4 - PRIMAVERA (3 de 4)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 4 - PRIMAVERA

18 Encontro 11 (online) - Módulo 4 - PRIMAVERA (4 de 4)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 5 - VERÃO

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 5 - VERÃO

4 Encontro 12 (online) - Módulo 5 - VERÃO (1 de 2)

Vídeos e exercício de preparação - Módulo 5 - VERÃO

18 Encontro 13 (online) - Módulo 5 - VERÃO (2 de 2)