

## Atividades para o mês de agosto do NQV

<b>PLANO DE AÇÕES Agosto 2019 - NÚCLEO DE QUALIDADE DE VIDA</b>			
<b>AÇÃO</b>	<b>ONDE</b>	<b>QUANDO</b>	<b>COMO</b>
Aula de Pilates	Auditório IF	Terças e quintas-feiras, às 19 horas.	Com frequência de duas vezes por semana e aulas com duração de 50 minutos serão atendidos nas instalações do campus até 20 servidores(as) previamente matriculados(as).
Pedala Primavera	Percurso urbano de 6,4 km.	Dia 05, segunda-feira, às 19 horas.	Com saída do estacionamento do IF (e chegada no mesmo local). Preferencialmente com o uso de capacete.
Aulão de Hidroginástica	Spaço Aquático (Rua Rondônia, 245, Primavera II)	Dia 16, sexta-feira, às 18:40 horas.	Aula de hidroginástica com duração de 50 minutos. Necessário traje de banho (maiô/biquíni/sunga) e touca. Se recomenda ainda levar chinelo. Inscrever-se neste e-mail (20 vagas).
Dia de Massagem	Campus	20 e 22 de agosto	Em resposta a esse e-mail, por ordem de inscrição, 24 vagas, sendo 12 vagas para dia 20/08/2019 período da manhã (07:00 as 11:00); e 12 vagas para dia 22/08/2019 período da tarde (13:00 as 17:00).