



EDUCAÇÃO CORPORATIVA
DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DOS TRABALHADORES

Série Saúde e Qualidade de Vida	
Curso: Incentivo à Atividade Física	
Modalidade: Presencial	Carga Horária: 8 horas
Ementa: <ul style="list-style-type: none">• Conceitos sobre atividade física e exercício físico• Principais alternativas de modalidades, frequências e intensidades condizentes com o bem estar, saúde e qualidade de vida• Incorporação de atividades físicas à rotina para adoção de estilo de vida saudável	
Contatos das Regionais: BLUMENAU: (47) 3231.5261 BRUSQUE/ITAJAÍ: (47) 3354.1862 EXTREMO OESTE: (49) 3321.7436 GRANDE FLORIANÓPOLIS: (48) 3381.9136 JARAGUÁ DO SUL: (47) 3372.9407 JOINVILLE: (47) 3431.6158 MEIO OESTE: (49) 3531.3622 OESTE: (49) 3441.3915 PLANALTO NORTE: (47) 3631.1742 RIO DO SUL: (47) 3531.2234 LAGES: (49) 3221.3714 CRICIÚMA: (48) 3437.2403 DIREÇÃO REGIONAL: (48) 3332.3408	