



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA
POLICIA MILITAR DO MARANHÃO
DIRETORIA DE ENSINO

Av. Jerônimo de Albuquerque, s/n, Calhau; CEP. 65.074-220; São Luís/MA;
Telefone: (0xx98) 3268-3057; E-mail: densinopmma@gmail.com

São Luís - MA, 29 de abril de 2019.

QUADRO DE ATIVIDADES

EXERCÍCIO	DIA	HORA	LOCAL
NATAÇÃO	02/05/2019	08h:00min	Complexo do Comando Geral na Academia de Polícia Gonçalves Dias (APMGD)
FLEXÃO BARRA FIXA / MEIO SUGADO / ABDOMINAL	03/05/2019	15h:00min	Complexo do Comando Geral na Academia de Polícia Gonçalves Dias (APMGD)
CORRIDA AERÓBICA	06/05/2019	15h:00min	Centro De Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP)

Cel. QOPM Laércio Ozório Bueno
Diretor de Ensino da PMMA



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA PÚBLICA
POLICIA MILITAR DO MARANHÃO
DIRETORIA DE ENSINO

Av. Jerônimo de Albuquerque, s/n, Calhau; CEP. 65.074-220; São Luís/MA;
Telefone: (0xx98) 3268-3057; E-mail: densinopmma@gmail.com

São Luís - MA, 29 de abril de 2019.

QUADRO DE ATIVIDADES

EXERCÍCIO	DIA	HORA	LOCAL
NATAÇÃO	02/05/2019	08h:00min	Complexo do Comando Geral na Academia de Policia Gonçalves Dias (APMGD)
FLEXÃO BARRA FIXA / MEIO SUGADO / ABDOMINAL	03/05/2019	15h:00min	Complexo do Comando Geral na Academia de Policia Gonçalves Dias (APMGD)
CORRIDA AERÓBICA	06/05/2019	15h:00min	Centro De Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP)

Cel. QOPM Laércio Ozório Bueno
Diretor de Ensino da PMMA