



# PROGRAMAÇÃO

Dias 19, 20, 21 e 22  
de setembro

# 19/9

## IBIRAPUERA



# CAMINHADA DA VIRADA

**LOCAL DE ENCONTRO: Churrasqueiras, a partir das 9h**

Inscrições no Departamento Feminino  
com a doação de 1 lata de leite em pó e 1kg de alimento  
não perecível

# FOOD TRUCK *Festival*

**20, 21, E 22 DE SETEMBRO**



**Venha com a camiseta do seu time!**



**DJ WESS**



**BALADA TEEN**

***Festa das Torcidas***

**20/9, às 19h, na Boate**

**Sócio R\$ 20,00 - Convidado R\$ 30,00**

**Ingressos à venda a partir do dia 26/8 no site,  
CAC ou Diretoria Social**

# PROGRAMAÇÃO CULTURAL

Data	Início	Final	Local	Atividade
19/9 – Quinta	8h	9h	Sala de Dança	Aula aberta de Ballet Clássico adulto iniciante
19/9 – Quinta	9h	10h	Sala de Dança	Aula aberta de Dance Mais
19/9 – Quinta	10h30	12h	Churrasqueira	Palestra Aprimoração do uso do WhatsApp
19/9 – Quinta	17h30	19h30	Sala de Aula 4 / Espaço Cultural	Oficina de Arte Urbana
19/9 – Quinta	18h30	19h30	Sala de Dança	Aula aberta de Progressing Ballet Fit
20/9 – Sexta	15h	17h	Espaço Cultural FEB	Apresentação do Coral Adulto
20/9 – Sexta	16h	18h	Sala de Aula 3 / Espaço Cultural	Aula Aberta de Italiano: “ <i>Siamo tutti un po italiani...E voi?</i> ”
20/9 – Sexta	19h	21h	Espaço Cultural FEB	Movimento Poético Nacional
21/9 – Sábado	10h	12h30	Corredor Central	Oficina Super Cérebro
21/9 – Sábado	10h	12h	Corredor Central	Oficina Arte em Madeira
21/9 – Sábado	13h	15h	Corredor Central	Oficina Arte em Madeira
21/9 – Sábado	10h	10h40	Sala de Dança do Poliesportivo	Aula aberta de Ballet Infantil (4 a 6 anos)
21/9 – Sábado	9h30	10h	Quadra Externa em frente à Diretoria de Esportes	Aula aberta da CIA Dance Mais
21/9 – Sábado	10h	10h30		Aula aberta de Ritmos Team
21/9 – Sábado	10h30	11h		Aula Aberta de FlextoDance
21/9 – Sábado	11h	11h30		Demonstração dos cursos de Jazz, Jazz Arte, Jazz Musical e Street Dance
21/9 – Sábado	11h30	12h	Sala de Dança	Aula aberta de Jazz Livre
21/9 – Sábado	13h30	15h	Corredor Central	Oficina Artística para Crianças
22/9 – Domingo	9h30	11h30	Praça das Jaboticabeiras	Apresentação da Dança do Ventre
22/9 – Domingo	10h	12h30	Corredor Central	Oficina de Bijuteria, Tricô e Crochê e Bordado
22/9 – Domingo	10h30	11h30	Capela	Missa Dominical
22/9 – Domingo	11h30	13h30	Auditório	Apresentação dos alunos dos cursos de Técnica Vocal e Coral Jovem 1 e 2
22/9 – Domingo	13h30	14h	Salão Social (Intervalo do Almoço)	Apresentação Dança do Ventre
22/9 – Domingo	14h	14h30	Salão Social (Intervalo do Almoço)	Aula Aberta de Dança de Salão
22/9 – Domingo	14h	16h	Churrasqueiras	Encontro Musical (professores e alunos dos cursos de Guitarra, Piano e Teclado e Violão)

**AULA  
ABERTA DE**



# Ballet Clássico

**ADULTO**

**19/9**

**Das 8h às 9h**

**Local: Sala de Dança**

*Aula voltada ao público  
adulto iniciante*



# AULA ABERTA DE

## Progressing Ballet Fit

# 19/9

**Das 18h30 às 19h30**

**Local: Sala de Dança**

Modalidade que visa  
O fortalecimento muscular e  
A melhora da flexibilidade  
E da postura. Não é necessário  
experiência, indicado para  
O público adulto.

***Aula livre voltada ao  
público adulto iniciante***



# AULA ABERTA



## CIA DANCE MAIS

**19/9**

Das 9h às 10h

Local: Sala de Dança

**21/9**

Das 9h30 às 10h

Local: Quadra Externa

# AULA ABERTA DE

# Ritmos



# 21/9

Das 10h às 10h30  
Local: Quadra Externa

# AULA ABERTA

# JAZZ LIVRE

DAS 11H30 ÀS 12H  
LOCAL: SALA DE DANÇA



21/9

# 21/9

Das 10h às 10h40

Local: Sala de Dança  
do Poliesportivo



# AULA DE DANÇA INFANTIL

**Aula livre infantil para crianças de 4 a 6 anos  
(vagas limitadas)**

*Aula divertida com a valorização e o desenvolvimento  
do protagonismo infantil durante o processo criativo*

**RESERVAS PELO TEL.: 95377-6361 ATÉ 20/9**

# AULA ABERTA DE



# FLEXtoDANCE

Flexibilidade e movimento

**21/9** Das 10h30 às 11h  
Local: Quadra Externa

# DEMONSTRAÇÃO DOS CURSOS DE

**JAZZ**

**JAZZ ARTE**

**JAZZ MUSICAL**

**STREET  
DANCE**



**21/9**

Das 11h às 11h30  
Local: Quadra Externa

# APRESENTAÇÕES



Dança do  
Ventre

22/9

**Das 9h30 às 11h30**  
**Local: Praça das Jabuticabeiras**

**Das 13h30 às 14h**  
**Local: Salão Social**



**22/9**

Das 14h às 14h30  
Local: Salão Social

**AULA ABERTA DE**

**Dança de  
Salão**

# PROGRAMAÇÃO ESPORTIVA

SÁBADO, 21 DE SETEMBRO		
8h00 às 9h00	Aula aberta de Ginástica Aeróbica	Ginásio 1
8h00 às 16h00	Torneio Interno - Etapa Forças Armadas:Tênis	Quadras de Tênis 1 a 3
8h15 às 9h00	Aula aberta de Alongamento	Mini Quadra de Tênis
9:30 às 10h00	Experiência olímpica de Ginástica Artística	Sala de Ginástica Artística
9h00 às 9h30	Clínica de Futevôlei	Quadra de areia 3
9h00 às 9h30	Clínica de Beach Tennis	Quadras de areia 1 e 2
9h00 às 9h45	Aula aberta de Krav Magá	Miniquadra de Tênis
09h00 às 09h45	Aula aberta de Bike indoor	Praça das Árvores
9h00 às 9h45	Aula aberta de Treinamento Funcional	Quadra Poliesportiva 2
9h00 às 11h00	Torneio Interno - etapa Forças Armadas: Jiu-Jítsu	Ginásio 2
9h00 às 11h00	Torneio Interno - etapa Forças Armadas: Judô	Ginásio 2
9h00 às 11h00	Torneio Interno - etapa Forças Armadas: Karatê	Ginásio 2
9h40 às 10h10	Clínica de Beach Tennis	Quadras de areia 1 e 2
10h00 às 10h45	Clínica de Futevôlei	Quadra de areia 3
10h00 às 10h45	Aula aberta de Muay Thai	Mini Quadra de Tênis
10h00 às 11h00	Aula aberta de Hidroginástica	Piscina 2 – Pq. Aquático
10h00 às 16h00	Torneio Interno - etapa Forças Armadas: Bocha	Cancha de Bocha
10h15 às 10h45	Experiência olímpica de Ginástica Artística	Sala de Ginástica Artística
10h20 às 10h50	Clínica de Futevôlei	Quadra de areia 3
10h20 às 10h50	Experiência olímpica de Tiro com Arco	Quadra Poliesportiva 2
10h20 às 10h50	Clínica de Beach Tennis	Quadras de areia 1 e 2
10h20 às 10h50	Experiência olímpica de Esgrima	Sala de Esgrima
11h00 às 11h30	Clínica de Futevôlei	Quadra de areia 3
11h00 às 11h30	Experiência olímpica de Tiro com Arco	Quadra Poliesportiva 2
11h00 às 11h30	Clínica de Beach Tennis	Quadras de areia 1 e 2
11h00 às 11h30	Experiência olímpica de Ginástica Artística	Sala de Ginástica Artística
11h00 às 11h30	Experiência olímpica de Esgrima	Sala de Esgrima
11h40 às 12h10	Experiência olímpica de Tiro com Arco	Quadra Poliesportiva 2
11h40 às 12h10	Clínica de Beach Tennis	Quadras de areia 1 e 2

*Continua*

*Continuação*

11h40 às 12h10	Experiência olímpica de Esgrima	Sala de Esgrima
13h30 às 14h00	Experiência olímpica de Ginástica Artística	Sala de Ginástica Artística
13h30 às 14h00	Vivência de Futebol de Mesa	Miniquadra de Tênis
13h30 às 14h00	Experiência olímpica de Basquete 3x3	Quadra Poliesportiva 2
14h00 às 14h30	Clínica de Vôlei de Areia	Quadra de areia 3
14h00 às 14h30	Vivência de Pickleball	Quadra Poliesportiva 2
14h00 às 14h30	Experiência olímpica de Tênis de Mesa	Quadra de Tênis infantil
14h10 às 14h40	Experiência olímpica de Basquete 3x3	Quadra Poliesportiva 2
14h10 às 14h40	Clínica de Beach Tennis	Quadras de areia 1 e 2
14h10 às 14h40	Vivência de Futebol de Mesa	Miniquadra de Tênis
14h15 às 14h45	Experiência olímpica de Ginástica Artística	Sala de Ginástica Artística
14h40 às 15h10	Clínica de Vôlei de Areia	Quadra de areia 3
14h40 às 15h10	Vivência de Pickleball Quadra	Poliesportiva 2
14h40 às 15h10	Experiência olímpica de Tênis de Mesa	Quadra de Tênis infantil
14h50 às 15h20	Experiência olímpica de Basquete 3x3	Quadra Poliesportiva 2
14h50 às 15h20	Clínica de Beach Tennis	Quadras de areia 1 e 2
14h50 às 15h20	Vivência de Futebol de Mesa	Miniquadra de Tênis
15h20 às 15h50	Clínica de Vôlei de Areia	Quadra de areia 3
15h20 às 15h50	Vivência de Pickleball	Quadra Poliesportiva 2
15h20 às 15h50	Experiência olímpica de Tênis de Mesa	Quadra de Tênis infantil

**DOMINGO, 22 DE SETEMBRO**

8h00 às 16h00	Torneio Interno - etapa Forças Armadas: Tênis	Quadras de Tênis 1 a 3
10h00 às 16h00	Rodada do Campeonato Interno - Futsal (base)	Ginásio 1



# AULA ABERTA - FUNCIONAL

Venha participar do desafio da Academia

21 de setembro (sábado)

Corrida • Circuito • Bike

Inscrições: acesse





**PREPARE-SE PARA UMA JORNADA INESQUECÍVEL!**



# EXPERIÊNCIA OLÍMPICA

## 21 de setembro (sábado)

Junte-se a nós para experimentar a emoção das modalidades olímpicas.



**BASQUETE 3**

**TÊNIS DE MESA**

**TIRO COM ARCO**

**GINÁSTICA ARTÍSTICA**

**ESGRIMA**

**CONSULTE OS HORÁRIOS DA VIRADA CIRCULISTA NO NOSSO SITE**



Apresentação

# NADO ARTÍSTICO

21 de setembro (sábado),  
das 12h às 13h, na Piscina 1

*Venha prestigiar nossas talentosas atletas  
em uma apresentação de Nado Artístico  
que vai tirar o seu fôlego*



# TORNEIO INTERNO

FORÇAS ARMADAS

## Jiu-Jítsu



**21 de setembro**, das 9h às 11h

Ginásio 2

Vagas limitadas

A partir de 16 anos

\* bocha, das 10h às 16h

## Judô



## Bocha



## Karatê



Inscrições acesse:



## Tênis



## Tiro Esportivo



**21 e 22 de setembro**

A partir das 9h

Torneio de Equipes (simples e duplas)

**Inscrições individuais no Depto. de Tênis**

até 15 de setembro. Vagas limitadas!

A partir de 16 anos com a taxa  
de manutenção em dia

**21 de setembro**, das 9h às 12h

Armas curtas. Pistola e Revólver

calibres do 32Auto ao 45ACP

Requisitos: CR, CRAF e GT válidas

Inscrições acesse:





# VIVÊNCIAS ESPORTIVAS

*Venha vivenciar novas aventuras*

**21/9**  
**SÁBADO**

**PICKLEBALL**  
**FUTEBOL DE MESA**



# AULAS ABERTAS

*Venha se movimentar e descobrir  
novas paixões!*

## 21 de setembro (sábado)

**ALONGAMENTO**



**KRAV MAGÁ**



**MUAY THAI**



**GINÁSTICA  
AERÓBICA**



**TREINAMENTO  
FUNCIONAL**



**HIDROGINÁSTICA**



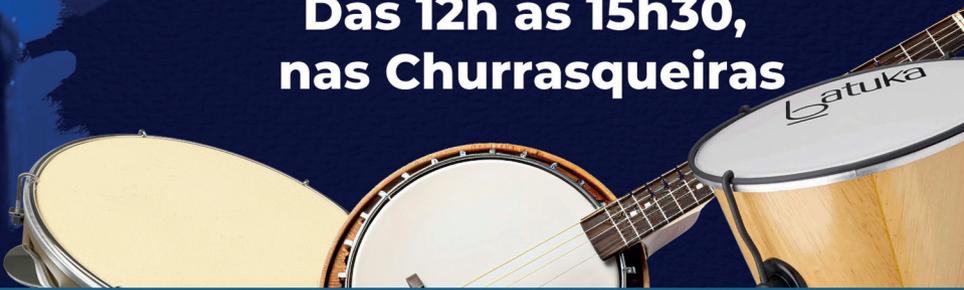
**BIKE INDOOR**





# Roda de **SAMBA** *Fabi Trindade*

**SÁBADO**  
**21/9**  
Das 12h às 15h30,  
nas Churrasqueiras



**NOITE  
DO ROCK**



**20/19** DAS 19H ÀS 22H  
CHURRASQUEIRAS

**BANDA ARMYSTICE**

