

# CURSOS CULTURAIS



## **AEROJAZZ - Matrícula até 31/10/2024**

Constituído de movimentos da dança e do Jazz, o Aero Jazz é coreografado através de sequências pedagógicas que conduzem os participantes à expressão corporal e musicalidade. Possui um treinamento cardiorrespiratório intervalado e descontraído, não sendo necessário experiência anterior em dança.

### **1 VEZ POR SEMANA**

**Terças ou Quintas:** 08:00 às 09:00

**Sextas:** 09:00 às 10:00 / **Sábado:** 09:00 às 10:00

### **2 VEZES POR SEMANA**

**Terças e Quintas:** 08:00 às 09:00 / 09:00 às 10:00

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil)

**Profs.:** Paula Viana e Marcos Santos

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)

1 vez por semana - **R\$ 91,00** / 2 vezes por semana - **R\$ 181,00**

## **AQUARELA- Matrícula até 31/10/2024**

Trazer ao conhecimento dos alunos nas técnicas de aquarela, tipos e gramaturas de papéis que existem e os diferentes resultados que produzem ao aplicar tinta, incluindo a douração.

**Segundas:** 09:30 às 12:30 / **Sextas:** 09:30 às 12:30

**Faixa etária:** Acima de 15 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural – Sala Di Cavalcanti.

**Prof<sup>a</sup>:** Priscila Gorgulho

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - **R\$ 270,00**

## **ATELIER DE PINTURA - Matrícula até 31/10/2024**

Oferecer aos alunos orientação à prática artística, atendendo aos interesses individuais. A técnica a ser utilizada é livre, tais qual: Acrílica, óleo, pastel oleoso e pastel seco e colagem de recortes.

**Segundas:** 13:30 às 16:30 / **Terças:** 09:30 às 12:30 ou das 13:30 às 16:30 /

**Quartas:** 09:30 às 12:30 / **Quintas:** 13:30 às 16:30

**Faixa etária:** Acima de 13 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural - Sala Di Cavalcanti.

**Prof<sup>a</sup>:** Vera Lucia Palumbo

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,05** / 2º Semestre - **R\$ 129,19**

## **ATUALIZAÇÃO CULTURAL- Matrícula até 31/10/2024**

O Curso debate assuntos de interesse comum, escolhidos pelo grupo e professor tais como: Psicologia, artes, filosofia, política, história, economia e outros assuntos em destaque no Brasil e no mundo. Proporciona entrosamento e convívio social.

**Sextas:** 14:30 às 16h30

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Carteado

**Profº:** André Cortes

Gratuito.

## **BALLET CLÁSSICO - ADULTO – Matrícula até 31/05/2024**

O programa é voltado ao bem-estar físico respeitando as limitações do corpo do adulto, sem deixar de lado as características desta modalidade. O aluno adquirirá um melhor conhecimento de suas habilidades que o ajudará a se desenvolver em qualquer trabalho corporal que venha a ser feito. O aluno ficará com o corpo mais definido, ganhará mais flexibilidade, coordenação, equilíbrio e tônus muscular.

### **1 VEZ NA SEMANA**

**Sábados:** 08:00 às 09:30 - **Adulto I**

### **2 VEZES NA SEMANA**

**Segundas e Quartas:** 08:30 às 10:00 - **Adulto I**

**Segundas e Quartas:** 10:00 às 11:30 e das 11:00 às 12:30 - **\*Adulto II**

**Segundas e Quartas:** 20:00 às 21:30 - **\*Adulto III**

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil)

**Prof.º:** Bruno Cayses, Sayuri Barcellos, Sheila Sant'Ana, Thiago Aprazy.

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)

1 Vez por semana - **R\$ 139,00** - 2 Vez por semana - **R\$ 277,00**

## **BALLET CLÁSSICO – INFANTO-JUVENIL - Matrícula até 15/05/2024**

O curso tem como proposta desenvolver a criatividade, a desinibição, a confiança de se apresentar em público, a técnica correta do ballet clássico. No curso é trabalhado o corpo como instrumento maleável de expressão da fantasia e da criatividade. Para tal trabalhamos a postura, o equilíbrio, a percepção do ritmo e a suavidade dos movimentos.

### **Segundas e Quartas**

09:00 às 10:00 - **Pré II, 1º e 2º ano** - 7 a 18 anos completos até a data da matrícula  
10:00 às 11:00 - **Baby I e II e Pré I** - 4 a 6 anos completos até a data da matrícula  
15:00 às 16:00 - **Baby I** - 4 anos completos até a data da matrícula  
15:00 às 16:00 - **Baby II** - 5 anos completos até a data da matrícula  
16:00 às 17:00 - **Pré I** - 6 anos completos até a data da matrícula  
16:00 às 17:00 - **1º ano** - 8 a 18 anos completos até a data da matrícula  
17:00 às 18:00 - **\*2º ano** - 8 a 18 anos completos até a data da matrícula  
17:00 às 18:00 - **\*3º ano** - 8 a 18 anos completos até a data da matrícula

### **Terças e Quintas**

14:00 às 15:00 - **Baby I** - 4 anos completos até a data da matrícula  
15:00 às 16:00 - **Baby II** - 5 anos completos até a data da matrícula  
15:00 às 16:00 - **1º ano** - 8 a 18 anos completos até a data da matrícula  
16:00 às 17:00 - **Pré I** - 6 anos completos até a data da matrícula  
16:00 às 17:00 - **\*2º ano** - 8 a 18 anos completos até a data da matrícula  
17:00 às 18:00 - **Pré II** - 7 anos completos até a data da matrícula  
17:00 às 18:00 - **\*3º ano** - 8 a 18 anos completos até a data da matrícula  
17:00 às 18:00 - **\*4º ano** - 9 a 27 anos completos até a data da matrícula  
18:00 às 19:00 - **\*5º ano** - 9 a 27 anos completos até a data da matrícula  
19:00 às 21:00 - **\*6º e 7º ano** - 9 a 27 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profs.:** Thalia CM, Bruno Cayses, Sheila Sant'Ana, Isac Soares e Dayane Moraes.

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

Semestre - **R\$ 103,05** / 2º Semestre - **R\$ 129,19**

## **BALLET CLÁSSICO – INICIAÇÃO - Matrícula até 31/10/2024**

O curso desenvolve a percepção musical e a coordenação motora da criança. Através de uma didática direcionada para crianças de 3 anos, trabalhamos a coordenação motora, equilíbrio, ritmo e a noção tempo e espaço. Todas as habilidades são trabalhadas de uma maneira lúdica tornando o aprendizado um prazer.

### **1 VEZ NA SEMANA**

**Sábados:** 10:30 às 11:30 / 14:00 às 15:00

### **2 VEZES NA SEMANA**

**Segundas e Quartas:** 14:00 às 15:00

**Terças e Quintas:** 10:00 às 11:00 / 14:00 às 15:00 / 15:00 às 16:00

**Faixa etária:** 3 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profs.:** Sheila Sant'Ana e Karine de Faria

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)

1 Vezes por semana - **R\$ 97,00** / 2 Vezes por semana - **R\$ 194,00**

## **BALLET CLÁSSICO – PREPARATÓRIO - Matrícula até 15/05/2024**

Ensinar aos alunos os fundamentos da técnica de ballet clássico (boa postura, coordenação motora, elegância, equilíbrio, musicalidade, noção tempo e espaço, ritmo), preparando-o para os níveis mais adiantados.

**PREPARATÓRIO I - Sábados:** 09:30 às 10:30

**Faixa etária:** 4 anos completos até a data da matrícula

**PREPARATÓRIO II - Sábados:** 11:30 às 12:30

**Faixa etária:** 5 anos completos até a data da matrícula

**PREPARATÓRIO III - Sábados:** 12:30 às 13:30

**Faixa etária:** 6 e 7 anos completos até a data da matrícula

**PREPARATÓRIO IV - Sábados:** 12:00 às 13:00

**Faixa etária:** 08 a 18 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças 1 (Plataforma infantil).

**Profª:** Sheila Sant'Ana e Luciana Maradei

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - **R\$ 97,00**

## **BALLET CLÁSSICO - ROYAL ACADEMY OF DANCE - Matrícula até 06/09/2024**

Com mais de quinze mil membros em 82 países diferentes, a Royal Academy of Dance é uma das maiores e mais influentes organizações de ensino e prática de dança do mundo. O sistema de certificação consiste em aulas preparatórias para exames de qualificação.

**Segundas e Quartas:** 18:00 às 19:00 - **\*3º Grau\*** / **Segundas e Quartas:** 19:00 às 20:00 - **\*7º Grau\***

**Faixa etária:** 9 a 27 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profº:** Bruno Cayses

As alunas pagarão a taxa de exame (referente à inscrição, pianista, transporte e alimentação dos examinadores). O local de realização do exame será definido pela representante em São Paulo da Royal Academy. Neste caso o aluno deverá pagar além da taxa de exame, a taxa para a instituição que sediará o exame.

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - **R\$ 332,00**

### **BALLET FULL BODY - STRENGTH & STRETCH - Matrícula até 31/10/2024**

Uma aula de ballet onde o objetivo dos movimentos é tonificar e alongar o corpo. Os exercícios do ballet são usados para manter ativas as articulações, os ligamentos, os tendões e a musculatura. Com foco no número de repetições dos passos e nas dinâmicas aplicadas a eles, junto com alongamento do ballet, é possível melhorar a postura e a flexibilidade. Ao realizar a prática fortalecendo o corpo, também são prevenidas lesões.

**Sextas:** 08:00 às 09:00 / 09:00 às 10:00

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profº:** Rita Campos

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 180,00**

### **BALLET WORKOUT - Matrícula até 31/10/2024**

Ballet workout é um método que reúne técnicas do ballet clássico, pilates e barra à terre e de um treino intervalado de alta intensidade em uma única aula. O programa é adequado tanto para quem nunca fez ballet, como para quem já têm conhecimento e deseja ganhar eficiência, força e condicionamento físico. É uma nova modalidade, que tem como objetivo incluir os treinos mais modernos, tornando a prática muito mais acessível e eficaz.

**Segundas e Quartas:** 08:00 às 09:00 / 20:00 às 21:00

**Terças e Quintas:** 08:00 às 09:00

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profº:** Bruno Cayses

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 151,00**

### **BROADWAY TAP**

Consiste em combinar Hollywood com o estilo clássico de sapatear, geralmente incorporando elementos do jazz e do ballet para criar uma performance sólida e que atraia o público com a sua uniformidade.

**Sábados** das 08:00 às 09:00

**Faixa etária:** De 7 a 18 anos completos

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profº:** Luciana Maradei

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 150,00**

### **CANTO ERUDITO – INDIVIDUAL - Matrícula até 31/10/2024**

Capacitar os alunos nos diversos aspectos de técnica vocal do canto erudito, permitindo seu desenvolvimento artístico dentro desta linguagem musical.

**Quartas:** 15:00 às 16:00 / 16:00 às 17:00 / 17:00 às 18:00 / 18:00 às 19:00 / 19:00 às 20:00

**Quintas:** 15:00 às 16:00 / 16:00 às 17:00 / 17:00 às 18:00 / 18:00 às 19:00

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural – Salas J C Martins e Beethoven

**Profº:** Felipe Moreira

Cursos/Atividades cobrados à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 485,00**

### **CAVAQUINHO - Matrícula até 31/10/2024**

As aulas têm como objetivo central de levar aos interessados conhecimentos básicos de iniciação ao Cavaquinho, e, além de torná-los principiantes na prática desses instrumentos, é possível que se melhore em cada participante a percepção em apreciação musical e artística em geral.

**Cronograma de aula:** Conscientização sobre a disciplina e a persistência necessárias para a iniciação do aprendizado musical; Conhecimento físico dos instrumentos; Técnicas básicas ao instrumento; Noção de afinação vocal; Leitura de cifras; Padrões rítmicos; Repertório introdutório de canções fáceis; Conhecimento do instrumento por notas musicais; Noção de afinação do Cavaquinho; Exercícios de arpejos; Teoria musical elementar.

**Segundas:** 08:00, 10:00, 12:00 / **Quartas:** 09:00, 11:00 / **Quinta:** 18:00, 20:00 / **Sexta:** 09:00, 11:00 /

**Sábados:** 09:00, 11:00, 14:00

**Faixa etária:** Acima de 09 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural – Sala Tom Jobim e Caro Belo

**Material didático:** O aluno deverá trazer seu próprio Cavaquinho

**Profº:** Samuel de Oliveira Santos

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 350,00**

## **CANTO E TÉCNICA VOCAL - Matrícula até 31/10/2024**

O Curso oferece ao aluno, a possibilidade de se “musicalizar” e ter uma real vivência com a sua voz e a música, o desenvolvimento vocal (afinação, extensão, qualidade e timbre) e da consciência rítmica e melódica.

**PRESENCIAL - INDIVIDUAL - Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Segundas:** 09:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 18:00 / 20:00

**Terças:** 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00

**Quartas:** 09:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 14:00 / 20:00

**Quintas:** 08:00 / 09:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 18:00 / 19:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00

**Sextas:** 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00

**PRESENCIAL - AULA EM DUPLA - Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Quartas:** 11:00 / 13:00 / 15:00 / 18:00 / 19:00

**Quintas:** 15:00 / 16:00 / 17:00

**ONLINE - AULA EM DUPLA - Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Sextas:** 15:00

**PRESENCIAL - AULA EM TRIO**

**Segundas:** 16:00 / 17:00 - **Faixa etária:** 9 a 13 anos completo até a data da matrícula

**Segundas:** 19:00 - **Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Quartas:** 16:00 / 17:00 - **Faixa etária:** 9 a 13 anos completo até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Centro Cultural - Sala Candido Portinari, J C Martins e Tom Jobim

**Profs.:** Mauricio Martins Romitelli , Paula Justino, Joe Ramos e Daniela Gazis

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)

Aulas individuais - **R\$ 486,00** / Aulas em dupla - **R\$ 266,00** / Aulas em Trio - **R\$ 184,00**

## **CERÂMICA FRIA - Matrícula até 31/10/2024**

Noções básicas do manuseio, confecção e acabamento de peças utilitárias e artísticas (conforme preferência do aluno)

**Segundas:** 18:00 às 21:00 / **Quintas:** 09:30 às 12:30

**Faixa etária:** Acima de 15 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural - Di Cavalcanti

**Profª:** Priscila Camolese

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 270,00**



### **CONEXÕES SIMBÓLICAS - REDES DE CONHECIMENTO - Matrícula até 31/10/2024**

Os símbolos nas artes, nas guerras, na vida. Aprender a decodificar os símbolos mais conhecidos. Conhecer a história dos símbolos; aprender a interpretar os símbolos nas obras de arte; Conhecer alguns símbolos importantes e seus significados conhecer símbolos antigos, religiosos, esotéricos; Conhecer as bases da heráldica – brasões, bandeiras, flâmulas conhecer os símbolos animais, vegetais e minerais. Interpretar os símbolos da atualidade.

**Terças:** 16:00 às 18:00

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural - Sala Leonardo Davinci.

**Profº:** Edu Oliva

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade). **R\$ 368,00**

### **CORAL - Matrícula até 31/10/2024**

Reunir e oferecer aos associados jovens e adultos a oportunidade de Participarem de um grupo artístico de canto coral, através de aulas-ensaio e Apresentações, contribuindo para a ampliação da cultura musical de seus participantes e do público.

**\*Quartas:** 20:20 às 22:20

**Faixa etária:** Acima de 16 anos completos até a data da matrícula

\*É necessário teste de habilidade

**Local da aula:** 1º semestre Teatro e 2º semestre Carteadado

**Regente:** Ana Yara Campos

Gratuito

### **DANÇA DE SALÃO – Matrícula até 30/09/2024**

O curso ensina vários ritmos de dança, dos mais simples às evoluções mais floreadas, tais como: bolero, tango, samba de gafeira, valsa, merengue, rumba, etc.

As aulas de dança de salão são praticadas em dupla, pois um precisa do auxílio do outro para que a dança aconteça. É preciso sempre ter o papel do condutor e o da conduzida.

**CASAL Nível I – Terças:** 20h às 21h / **Quartas:** 20:00 às 21:30

**\*Nível II - Segundas:** 20:00 às 21:00 / **Quintas:** 21:00 às 22:00

**\*Nível III - Quintas:** 20:00 às 21:00

**INDIVIDUAL COM BAILARINO - Quintas:** 20:00 às 21:00 e 21:00 às 22:00

**MONTAGEM COREOGRAFICA – CASAL - Segundas:** 21:00 às 22:00

**PARTICULAR - Quartas:** 16:30 às 18:00

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil) e Sala Corpo e Arte

**Prof.:** Helen Garcia e Vagner Ferreira

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)

Casal: 1h de aula – **R\$ 96,00** por aluno / 1h30 de aula - **R\$ 137,00** por aluno

Individual com bailarino: 1h de aula - **R\$ 387,00** / Dança de salão - Aula Particular - **R\$ 286,00** /

Dança de Salão - Montagem Coreográfica - **R\$ 108,00**

## **DANÇA DO VENTRE - Matrícula até 31/08/2024**

O curso ensina a técnica da dança do ventre através de movimentos corporais específicos da disciplina, trabalha a conscientização corporal, estimula a auto-estima e auxilia na manutenção de uma postura elegante.

### **Terças e Quintas**

18:00 às 19:00 - \*Nível III

19:00 às 20:00 / 20:00 às 21:00 - Nível I

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças 4 (Plataforma infantil).

**Prof.:** Marcia Dib

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

## **DANÇA FLAMENCA – Matrícula até 30/05/2024**

O curso ensina a arte flamenca, englobando todos os ritmos, inclusive ensinando o manejo de adereços tais como: abanico, manton, castanholas, baston e etc..

### **Terças e Quintas**

08:00 às 09:00 / 16:00 às 17:00 - Nível I

09:00 às 10:00 / 18:00 às 19:00 - \*Nível II

10:00 às 11:00/ 17:00 às 18:00 - \*Nível III

**Faixa etária:** Acima de 12 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças 3 (Plataforma infantil).

**Profs.:** Karina Cruz e Priscilla Assuar – Raies Dança Teatro

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

## **DANÇA FLAMENCA - APERFEIÇOAMENTO - Matrícula até 07/09/2024**

O curso estimula o aprimoramento da dança flamenca, desenvolve um trabalho em grupo. Neste curso o aluno irá aperfeiçoar e aprimorar as técnicas já consistentes, desenvolvendo velocidade e domínio rítmico.

**Terças** - 11:00 às 12:00 / **Quintas** - 11:00 às 12:00

**Faixa etária:** Acima de 12 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças 3 (Plataforma infantil).

**Profª:** Karina Cruz – Raies Dança Teatro

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - **R\$ 152,00**

### **DANÇA MODERNA – Matrícula até 01/05/2024**

O curso trabalha o corpo dando ênfase ao sistema muscular, através da técnica de Marta Graham.

**Terças e Quintas:** 08:00 às 10:00 - \*Nível III / 18:00 às 19:00 - Nível I / 19:00 às 20:30 - \*Nível II

**Faixa etária:** Acima de 25 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças 1 (Plataforma infantil).

**Profº:** Reinaldo Soares

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

### **DANÇA MODERNA TEEN - Matrícula até 01/05/2024**

A aula de dança moderna tem como base o método de martha graham e contemporâneo. Um trabalho de contração e expansão com ênfase no eixo central. Necessária experiência em qualquer modalidade da área de dança

**Sextas:** 16:00 às 17:30

**Faixa etária:** 14 a 24 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças 2 (Plataforma infantil).

**Profº:** Reinaldo Soares

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - **R\$ 252,00**

### **DANCE+ - Matrícula até 22/10/2024**

Aulas de dança para mulheres a partir dia 50 anos de idade. Uma aula leve e descontraída, com o objetivo de trazer além da atividade física, bom humor, vitalidade e alegria. A aula tem vários benefícios: promove equilíbrio; estimula a memória; fortalece a musculatura; melhora a flexibilidade; protege as articulações. Os 3 principais objetivos da aula são: sorrir, suar, dançar! Sem estar condicionado a nenhuma técnica específica, a base do trabalho é o espírito alegre da dança, transitando pelos mais diversos ritmos, trazendo energia para o corpo e alegria para a alma.

**Sábados:** 10:30 às 12:00

**Faixa etária:** Acima de 50 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças 4 (Plataforma infantil).

**Profª:** Luciana Maradei

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 237,00**

## **DESENHO ADULTO- Matrícula até 31/10/2024**

Desenvolver e oferecer conhecimento na utilização de variadas técnicas de desenho, visando despertar a habilidade e vocação para o domínio de traço e possível aplicação.

**Terças:** 13:00 às 15:00

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural – Sala Candido Portinari

**Prof<sup>a</sup>:** Priscila Gorgulho

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - **R\$ 270,00**

## **DESENHO INFANTIL - Matrícula até 31/10/2024**

O curso desenvolve a habilidade para o desenho, exercita a imaginação, a memória, a observação e a criatividade, despertando o interesse da criança pela arte.

**Segundas:** 16:30 às 17:50 / **Terças:** 16:30 às 17:50 / **Quartas:** 15:00 às 16:20 ou das 16:30 às 17:50/  
**Quintas:** 16:30 às 17:50 / **Sextas:** 15:00 às 16:20

**Faixa etária:** 7 a 13 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural - Sala Di Cavalcanti.

**Prof.<sup>a</sup>** Vera Lucia Palumbo

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade). **R\$ 217,00**

## **EDUCAÇÃO SOMÁTICA - Matrícula até 31/10/2024**

O curso fornece elementos para a compreensão e o diálogo do gesto, postura e forma do corpo; faz do uso de exercícios um método de conscientização de ginástica e de utilização corporal; fornece elementos que facilitem o equilíbrio motor, o funcionamento harmonioso e o bem-estar no plano físico e mental.

**Segundas e Quartas**

09:00 às 10:00 / 10:00 às 11:00 / 11:00 às 12:00 / 14:00 às 15:00 / 15:00 às 16:00

**Faixa etária:** Acima de 15 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala Corpo e Arte (localizado no piso -2, entre carteadado e cabeleireiro feminino)

**Prof<sup>o</sup>:** Daniel Matos

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

## **FLAUTA DOCE E TRANSVERSAL - AULA PARTICULAR - Matrícula até 31/10/2024**

Propiciar ao praticante períodos de lazer, cultura e erudição; Adquirir conhecimento técnico e teórico, assim como utilizar a técnica correta na execução musical dos instrumentos, utilizando métodos direcionados para Flauta Doce soprano e contralto, e Flauta Transversal; Desenvolver leitura e expressão musical nas execuções; Desenvolver a prática de escrita de partituras para a elaboração de composições e arranjos simples. O aluno deverá trazer seu próprio instrumento e método.

**Segundas:** 13:00 e 14:00

**Terças:** 16:00, 18:00 e 19:00

**Sextas:** 13:00, 18:00 e 19:00

**Faixa etária:** Acima de 7 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Novo Centro Cultural – Beethoven.

**Profs.:** Mario Pimentel

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 429,00**

## **HISTÓRIA DA ARTE - Matrícula até 31/10/2024**

O curso oferece ao participante a oportunidade de explorar de forma prazerosa a história da arte desde os tempos antigos até o presente, por meio de leituras, pesquisas, slides, vídeos e visitas a museus, os alunos verão obras de arte significativas do mundo todo. Haverá discussões sobre eventos históricos significativos, períodos, estilos de arte, obras de arte específicas, e questões, temas que conectam essas obras.

**Quintas:** 14:00 às 16:00

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural - Sala Leonardo Davinci.

**Profs.:** Luccia Lima e Edu Oliva

Cursos/Atividades cobrados à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade). **R\$ 368,00**

## **INICIAÇÃO TEATRAL - OFICINA DOS MENESTREIS - Matrícula até 31/10/2024**

Um curso diferente onde trabalha a musicalidade, expressão artística e corporal, auto estima, oralidade, sociabilidade, espontaneidade, criatividade e o brincar de fazer arte.

**Segundas:** 16:00 às 16:50 / 17:00 às 17:50

**Faixa etária:** 4 a 6 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Teatro e Sala Corpo e Arte

**Profs.:** Betinho e Tim

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - **R\$ 151,00**

## **JAZZ ADULTO – Matrícula até 31/05/2024**

O curso desenvolve o ritmo, coordenação motora e musicalidade, através da expressão corporal e criatividade.

### **Segundas e Quartas**

09:00 às 10:00 / 10:00 às 11:00 - \*Nível II

08:00 às 09:00 / 19:00 às 20:00 - \*Nível III

18:00 às 19:00 - \*Nível IV

### **Segundas**

20:00 às 21:30 - Nível I

### **Quartas**

19:00 às 20:30 - \*Nível II

### **Terças e Quintas**

09:00 às 10:00 - Nível I

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profs.:** Roni dos Santos, Silvia Lasalvia e Emerson Magalhães

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

## **JAZZ DANCE INICIANTE**

O jazz dance é uma forma de se expressar artisticamente, que mistura estilos e princípios técnicos do ballet, dança contemporânea e das danças urbanas. A aula inclui alongamentos, adaptação aos ritmos e trabalho muscular de várias partes do corpo, principalmente pernas e braços. Junte a isso a diversão de uma aula em grupo e o desenvolvimento da coordenação motora e da sensualidade, elevando a sua autoestima, e o jazz se torna um exercício completo.

**Sábados** das 13:00 às 14:00

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profs.:** Luciana Maradei

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)- R\$ 150,00

## **JAZZ INFANTO-JUVENIL – Matrícula até 31/05/2024**

O curso desenvolve a percepção, criatividade e senso artístico, através das técnicas da disciplina.

### **1 VEZ NA SEMANA**

**Sábados** - 09:00 às 10:30 - **Faixa etária:** 7 a 10 anos completos até a data da matrícula

**Sábados** - 10:30 às 12:00 - **Faixa etária:** 14 a 17 anos completos até a data da matrícula

**Sábados** - 12:00 às 13:30 - **Faixa etária:** 11 a 13 anos completos até a data da matrícula

### **2 VEZES NA SEMANA**

**Segundas e Quartas:** 16:00 às 17:00 - **Faixa etária:** 11 a 13 anos completos até a data da matrícula

**Segundas e Quartas:** 17:00 às 18:00 - **Faixa etária:** 7 a 10 anos completos até a data da matrícula

**Terças e Quintas:** 16:00 às 17:00 - **Faixa etária:** 7 a 10 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profs.:** Luciana Maradei, Rony Dias e Karine de Faria.

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)

1 Vezes por semana - **R\$ 235,00** / 2 Vezes por semana - **R\$ 194,00**

## **MODELAGEM, CORTE E COSTURA - Matrícula até 31/10/2024**

**Explora** os principais conceitos da modelagem plana necessários para quem deseja costurar suas próprias roupas, de maneira prática e intuitiva.

**Terças:** 09:30 às 12:30 / **Quintas:** 09:30 às 12:30

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural – Sala Candido Portinari

**Prof.<sup>a</sup>:** Nawira Scarano

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade). **R\$ 366,00**

## **MOSAICO - Matrícula até 31/10/2024**

Venha aprender a arte do mosaico criando peças utilitárias ou painéis decorativos. Transforme esses caquinhos coloridos em lindos trabalhos artísticos.

**Quartas:** 13:30 às 15:00

**Faixa etária:** Acima de 13 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural – Sala Di Cavalcanti

**Prof.<sup>a</sup>:** Vera Palumbo

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade). **R\$ 320,00**

## **O FEMININO NA DANÇA DE SALÃO - Matrícula Até 30/09/2024**

No curso será estudado o universo feminino dentro dos estilos da dança de salão. A sinuosidade do corpo, os enfeites, postura, equilíbrio, sensualidade dentro dos passos dos diversos ritmos da dança a dois, desde zouk até o tango, passando pelo forró, samba e salsa. Tudo com muita diversão. Aula ideal para mulheres que adoram dançar. \*\*\*\*\* Somente para Mulheres\*\*\*\*\*

**Terças:** 19:00 às 20:00

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profª:** Helen Garcia

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 125,00**

## **OFICINA DE CIRCO - Matrícula até 31/10/2024**

Além de ensinar a arte circense, o curso tem como objetivo atingir o equilíbrio físico e mental integrando e socializando sempre através da arte-educação. Transmite conceitos de disciplina e organização, através de exercícios de condicionamento físico, alongamento e trabalhos de corpo, além de prevenir e corrigir lesões posturais, descontrair, desinibir, proporcionar autocontrole, domínio e concentração. São ensinadas técnicas de: Malabarismo, Equilibrismo, Trapézio, Cama elástica, Monociclo, Tecido, Laços e Chicotes.

**Sábados:** 09:00 às 10:00 / 10:00 às 11:00 / 12:00 às 13:00

**Faixa etária:** 6 a 11 anos completos até a data da matrícula

**Sábados:** 11:00 às 12:00

**Faixa etária:** Acima de 10 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Ginásio da Ginástica Olímpica.

**Profª:** Silvia Esbano

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 152,00**



## MUSICALIZAÇÃO INFANTIL- Matrícula até 31/10/2024

O Curso inicia o processo de alfabetização musical, desenvolvimento de noções de ritmo, percepção musical (melodia, harmonia e timbre), coordenação motora e musicalidade para no futuro auxiliar a criança no estudo de um instrumento musical ou canto. Assim como o início da alfabetização das crianças antes de completarem sete anos de idade.

Dia	Horário da aula		Faixa etária	
SEG	14:00	14:30	Grupo RN	- 06 a 11 meses completos
SEG	14:40	15:10	Grupo 3 e 4	- 03 e 04 anos completos
SEG	15:25	15:55	Grupo 2	- 02 anos completos
SEG	16:10	16:40	Grupo 1	- 01 ano completo
SEG	16:50	17:20	Grupo 3	- 03 anos completos
SEG	17:30	18:00	Grupo 4 e 5	- 04 e 05 anos completos
TER	10:00	10:30	Grupo 1	- 01 ano completo
TER	10:30	11:00	Grupo 4 e 5	- 04 e 05 anos completos
TER	11:10	11:40	Grupo 2 e 3	- 02 e 03 anos completos
TER	14:00	14:30	Grupo 3 e 4	- 03 e 04 anos completos
TER	14:40	15:10	Grupo 1 e 2	- 01 e 02 anos completos
TER	15:25	15:55	Grupo 3	- 03 anos completos
TER	16:10	16:40	Grupo 2	- 02 anos completos
TER	16:50	17:20	Grupo 4	- 04 anos completos
QUA	14:00	14:30	Grupo RN	- 06 a 11 meses completos
QUA	14:40	15:10	Grupo 3	- 03 anos completos
QUA	15:25	15:55	Grupo 2	- 02 anos completos
QUA	16:10	16:40	Grupo 3	- 03 anos completos
QUA	16:50	17:20	Grupo 1	- 01 ano completo
QUA	17:30	18:00	Grupo 5 e 6	- 05 e 06 anos completos
QUI	14:00	14:30	Grupo RN	- 06 a 11 meses completos
QUI	14:40	15:10	Grupo 1	- 01 ano completo
QUI	15:25	15:55	Grupo 3 e 4	- 03 e 04 anos completos
QUI	16:10	16:40	Grupo 2	- 02 anos completos
QUI	16:50	17:20	Grupo 5 e 6	- 05 e 06 anos completos
SAB	09:00	09:30	Grupo 1	- 01 ano completo
SAB	09:40	10:10	Grupo 2	- 02 anos completos
SAB	10:20	10:50	Grupo 3	- 03 anos completos
SAB	11:00	11:30	Grupo 4 e 5	- 04 e 05 anos completos
SAB	11:30	12:00	Grupo RN	- 06 a 11 meses completos

**Local da aula:** Centro Cultural – Sala Tom Jobim

**Prof.<sup>a</sup>:** Yara Maria Mendes, Alana Santana de Andrade e Daniela Gazis

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

### **OFICINA DE INCLUSÃO DIGITAL - Matrícula até 31/10/2024**

Despertar o interesse por interagir amigavelmente com o seu celular, e se sentir mais confiante e independente. Programação do módulo I: sentido da navegação, ajustes de configuração do seu celular, WhatsApp: atualizando perfil, conversas, ligações, câmera, segurança eletrônica, regras de grupo.

**Quintas:** 10:00 às 11:00 / 11:00 às 12:00

**Faixa etária:** Acima de 60 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural - Sala Leonardo Davinci.

**Profª:** Ana Paz

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 222,00**

### **OFICINA DE TÉCNICAS DE EXPRESSÃO VOCAL- Matrícula até 31/10/2024**

Oferece aos associados a oportunidade de descobrir e desenvolver sua voz e percepção auditiva

**Quartas:** 18:00 às 19:30

**Faixa etária:** Acima de 16 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** 1º semestre Teatro e 2º semestre Sala Corpo e Arte

**Regente:** Ana Yara Campos

Gratuito

### **PIANO - AULA PARTICULAR - Matrícula até 31/10/2024**

O Curso oferece ao aluno domínio sobre a estrutura do instrumento, sobre as formas de notações, técnicas e repertórios.

#### **PRESENCIAL**

**Segundas:** 10:00 / 11:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00

**Terças:** 09:00 / 11:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00

**Quartas:** 09:00 / 10:00 / 11:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00

**Quintas:** 08:00 / 09:00 / 10:00 / 11:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00

**Sextas:** 08:00 / 09:00 / 10:00 / 11:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00

**Sábados:** 09:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00

#### **ONLINE**

**Terças:** 08:00 / 13:00

**Quartas:** 15:00

**Sextas:** 09:00 / 10:00 / 11:00 / 15:30

**Sábados:** 08:00 / 09:00 / 16:00

**Faixa etária:** Acima de 7 anos completos até a data da matrícula

**Prof.:** Adriana Gesso, Alexandre Oliveira, Cristiana Schwarz, Ester Santos, Hector Ceglia, Nina Novoselecki, Rodrigo Queroz, Leandro Padin e Klaus Troetschel.

**Local da aula:** Centro Cultural – Salas: J C Martins, Vila Lobos, Mozart, Mercury e Online.

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 429,00**

## **PINTURA: TECNICAS MISTAS - Matrícula até 31/10/2024**

O curso oferece aos alunos orientação à prática artística na pintura, a técnica a ser utilizada é livre. Proporciona domínio técnico em diferentes tintas dando suporte e aperfeiçoando as técnicas específicas aplicadas ao longo do curso.

**Sextas:** 13:00 às 15:00

**Faixa etária:** Acima de 15 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural – Sala Candido Portinari

**Prof<sup>a</sup>:** Priscila Gorgulho

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - **R\$ 270,00**

## **RITIMOS DANCE - Matrícula Até 30/09/2024**

Nesse curso vamos dançar com diversos estilos musicais (samba, salsa, merengue, forró, anos 70, zouk) criando sequências, e movimentações simples, para que todas, consigam acompanhar, independente do seu nível de dança. Aula ideal para mulheres que adoram dançar.

\*\*\*\*\* Somente para Mulheres\*\*\*\*\*

**Sextas:** 09:00 às 10:00

**Faixa etária:** Acima de 15 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Prof.<sup>a</sup>** Helen Garcia

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 130,00**

## **SAMBA DE GAFIEIRA**

Serão 5 meses de aulas de Samba de Gafieira, com as principais bases e movimentações, aprendendo a arte de conduzir e ser conduzida e a cultura do samba, um estilo bem brasileiro.

Aprender o Beabá do samba, com seus elementos variados e sua riqueza de movimentos, ter uma interação com o par, e com a turma, para dançar nos próximos bailes.

**Terças:** 21:00 às 22:00

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Prof.<sup>a</sup>** Helen Garcia

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 120,00**

## **SAMBA NO PÉ**

5 meses de aulas, onde será ensinado os passos básicos do samba no pé e suas variáveis, movimentações das passistas de escola de samba, de um jeito fácil e divertido, para soltar o quadril, entender a cultura do samba e se divertir no próximo carnaval. A aluna irá aprender o passo a passo do samba no pé, soltar o quadril e desenvolver consciência corporal e coordenação, se divertindo com o repertório das passistas.

**Sextas:** 10:00 às 11:00

**Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Prof.<sup>a</sup>** Helen Garcia

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 120,00**

## **SAPATEADO – Matrícula até 30/04/2024**

O curso desenvolve a coordenação motora, o ritmo, agilidade, musicalidade. Fazendo com que o aluno dance qualquer ritmo musical, com leveza e graça. Já nas primeiras aulas os alunos conseguem sentir-se capazes de produzir sons que acompanham os movimentos do corpo.

### **Segundas e Quartas:**

09:00 às 10:00 - **\*Adulto II - Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

10:00 às 11:00 - **Adulto I - Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

14:00 às 15:00 - **Baby - Faixa etária:** 5 e 6 anos completos até a data da matrícula

15:00 às 16:00 – **Infanto-juvenil I - Faixa etária:** 7 e 18 anos completos até a data da matrícula

16:00 às 17:00 - **\*Infanto-juvenil III - Faixa etária:** 7 e 18 anos completos até a data da matrícula

17:00 às 18:00 - **\*Infanto-juvenil IV - Faixa etária:** 7 e 18 anos completos até a data da matrícula

18:00 às 19:00 - **\*Infanto-juvenil II - Faixa etária:** 7 e 18 anos completos até a data da matrícula

19:00 às 20:00 - **Adulto III - Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças 3 (Plataforma infantil).

**Prof<sup>a</sup>:** Mônica Teixeira

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

## **STREET DANCE - Matrícula até 31/10/2024**

Também conhecido como Danças Urbanas ou Hip Hop, estilo de aula desenvolvida nos EUA. Aula voltada para todos os públicos que adoram dançar e gostam de boa música. Hoje tornou-se muito popular no aplicativo Tik Tok e Reels.

**Adulto - Faixa etária:** Acima de 18 anos completos até a data da matrícula

**Sextas:** 08:00 às 09:00 / 09:00 às 10:00 – **Nível 1**

**Sábado:** 10:00 às 11:00 – **\*Nível 2**

**Kids - Faixa etária:** 7 e 11 anos completos até a data da matrícula

**Sextas:** 14:00 às 15:00 / 15:00 às 16:00 - **Nível 1**

**Sextas:** 16:00 às 17:00 - **\*Nível 2**

**Teen - Faixa etária:** 12 e 17 anos completos até a data da matrícula

**Sextas:** 17:00 às 18:00 – **\*Nível 2**

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil).

**Profº:** Marcos Santos

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - **R\$ 201,00**

## **TAI CHI CHUAN - Matrícula até 31/10/2024**

Trazer conhecimento sobre as artes chinesas, como o Tai chi Chuan da Família Yang e o Chi kung, sua origem, seus princípios éticos, técnicos e filosóficos; Desenvolver a compreensão da dualidade física e mental, conhecendo os seus limites, aulas elaboradas com intuito de trabalhar o corpo, a mente e o espírito, com objetivo de abranger os 5 pilares da MTC (Medicina Tradicional chinesa); As aulas visam aumentar a vitalidade e melhorar a circulação da energia, fundamentado sobre a observância das leis naturais do Yin e Yang; Aprimorar a atenção e concentração, os movimentos do Tai Chi Chuan são suaves, cíclicos, fluídos e requerem plena atenção mental, devendo ser comandados pelo centro do corpo; Compreender as filosofias taoísta, budista e confucionista, que são os alicerces milenar da cultura chinesa, na pratica do Tai chi chuan; Aprendizado dos movimentos da forma tradicional do Tai chi da Família Yang; Iniciar nas práticas, técnicas e movimentos para melhorar a qualidade de vida do praticante.

**Terças e Quintas:** 08:00 às 09:30 / \* 09:30 às 11:00 / 14:00 às 15:30 / \*15:30 às 17:00

**Faixa etária:** Acima de 12 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Sala Corpo e Arte (localizado entre o carteadado e cabeleireiro feminino).

**Profª:** Jane Cristine Mineo

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

### **TANGO EM CENA - Matrícula até 31/10/2024**

O tango como uma ferramenta de desenvolvimento artístico e técnico para os alunos que tem como pretensão dançar no espetáculo de encerramento anual do Clube Paineiras do Morumby. \*\*\*(Matrículas somente aos pares)\*\*\*

**Segundas e Quartas:** 18:00 às 19:30

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala Corpo e Arte.

**Profº:** Vagner Ferreira

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 252,00**

### **TANGO - Matrícula até 30/09/2024**

Desenvolve no aluno os principais movimentos do tango, além de postura, conexão com o par, musicalidade, e outros elementos que envolvem esse estilo tão encantador e gostoso de dançar. \*\*\*(Matrículas somente aos pares)\*\*\*

**Quintas: Nível II - 19:00 às 20:00 - (casal e individual com bailarino)**

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças 3 (Plataforma infantil)

**Profª:** Helen Garcia

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)

Casal - **R\$ 96,00** por aluno / Individual com bailarino - **R\$ 387,00**

### **TAPEÇARIA - Matrícula até 31/10/2024**

O curso ensina técnicas múltiplas de tapeçaria para confecção de tapetes, panos e outros trabalhos manuais que resultem em objetos úteis ou decorativos de acordo com a necessidade e possibilidade de cada aluno.

**Quartas:** 09:00 às 12:30 / 13:30 às 16:30

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural - Caro Bello.

**Profº:** Carlos Alberto Cerqueira

Gratuito.

## **TEATRO ADULTO - Matrícula até 31/10/2024**

O curso desenvolve no aluno o gosto e interesse pelas artes cênicas, utilizando a representação como ferramenta de autoconhecimento e expandindo o potencial artístico-técnico para o exercício do fazer teatral, objetivando o aperfeiçoamento dos grupos de teatro.

(Núcleo 1): **Segundas:** 20:00 às 23:00 e **Quintas:** quinzenais das 20:00 às 23:00

(Núcleo 2): **Terças:** 20:00 às 23:00 e **Quintas:** quinzenais das 20:00 às 23:00

**Faixa etária:** Acima de 16 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Teatro e Sala Corpo e Arte

**Profº:** Heitor Goldflus

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** / 2º Semestre - **R\$ 129,19**

## **TEATRO INFANTO-JUVENIL - Matrícula até 15/05/2024**

O curso desenvolve no aluno o gosto e interesse pelas artes cênicas, utilizando a representação como ferramenta de autoconhecimento e expandindo o potencial artístico-técnico para o exercício do fazer teatral, objetivando o aperfeiçoamento dos grupos de teatro.

### **Terças e Quintas**

16:00 às 17:30 - **Faixa etária:** 7 a 10 anos completos até a data da matrícula

17:30 às 19:00 - **Faixa etária:** 11 a 14 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Teatro e Sala Corpo e Arte

**Profº:** André Farias

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

## **TEATRO MUSICAL: ALLÉGRESSE DANÇA E ARTE - Matrícula até 31/10/2024**

Desenvolver a auto-expressão por meio da arte cênica (teatro) favorecendo a atenção, observação, imaginação e a criatividade.

**Segundas:** 18:00 às 20:00

**Faixa etária:** 7 a 17 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Cine-teatro.

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 346,00**

## **TEATRO OFICINA DOS MENESTREIS – INFANTO-JUVENIL**

Desenvolver a auto expressão por meio da arte cênica (teatro) favorecendo a atenção, observação, imaginação e a criatividade.

**Terças:** 17:30 às 19:00 / **Quintas:** 17:45 às 19:15

**Faixa etária:** 7 a 12 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Cine-teatro.

**Profs.:** Betinho e Tim

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 298,00**

## **TEATRO MUSICAL: OF. DOS MENESTREIS JUVENIL/ADULTO**

Curso Livre de Teatro Musical com a Oficina dos Menestres para jovens e adultos a partir de 15 anos

**Sábados:** 09:30 às 11:00

**Faixa etária:** Acima de 15 anos

**Local da aula:** Corpo e Arte.

**Profs.:** Betinho

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 298,00**

## **TECLADO – AULA EM GRUPO - Matrícula até 31/10/2024**

O Curso desenvolve os pré-requisitos para a Alfabetização musical (partitura e cifrado universal), teoria e percepção musical (intervalos, acordes e escalas), técnica (coordenação motora/exercícios), generalidades sobre o instrumento e repertório.

**Terças:** 10:00 às 11:00 - **Nível I - Faixa etária:** Acima de 9 anos completos até a data da matrícula

**Terças:** 14:00 às 15:00 - **\*Nível III - Faixa etária:** Acima de 9 anos completos até a data da matrícula

**Terças:** 15:00 às 16:00 - **Nível I - Faixa etária:** Acima de 9 anos completos até a data da matrícula

**Quartas:** 15:00 às 16:00 - **Nível I - Faixa etária:** Acima de 28 anos completos até a data da matrícula

**Quartas:** 17:00 às 18:00 - **Nível I - Faixa etária:** 9 a 45 anos completos até a data da matrícula

\*Necessário teste de habilidade

**Local da aula:** Centro Cultural – Beethoven.

**Profs.:** Cristiana Schwarz e Rodrigo Queros Cunha

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**



### **TECLADO - AULA PARTICULAR - Matrícula até 31/10/2024**

O Curso desenvolve os pré-requisitos para a Alfabetização musical (partitura e cifrado universal), teoria e percepção musical (intervalos, acordes e escalas), técnica (coordenação motora/exercícios), generalidades sobre o instrumento e repertório.

**Segundas:** 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00

**Terças:** 16:00, 17:00, 18:00

**Quartas:** 14:00

**Quintas:** 19:00

**Sextas:** 14:00, 15:00, 16:00, 17:00

**Sábados:** 11:00

**Faixa etária:** Acima de 7 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Novo Centro Cultural – Beethoven.

**Prof.:** Hector Ceglia, Mario Pimentel e Nina Novoselecki

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 429,00**

### **TRICÔ E CROCHÊ - Matrícula até 31/10/2024**

O curso ensina técnicas múltiplas de pontos em tricô e crochê para confecção de peças de vestuário ou decoração, de acordo com a necessidade e possibilidade de cada aluna. Por ser um curso de características individuais, não requer conhecimento anterior e proporciona entrosamento e convívio social intenso.

**Segundas:** 14:00 às 17:00

**Terças:** 13:00 às 16:00

**Quintas:** 14:00 às 17:00

**Sextas:** 09:30 às 12:30

**Faixa etária:** Acima de 14 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural - Caro Bello.

**Profª:** Nawira Scarano

Gratuito.

## **UKULELE - Matrícula até 31/10/2024**

As aulas têm como objetivo central de levar aos interessados conhecimentos básicos de iniciação ao Ukulele, e, além de torná-los principiantes na prática desses instrumentos, é possível que se melhore em cada participante a percepção em apreciação musical e artística em geral.

**Cronograma de aula:** Conscientização sobre a disciplina e a persistência necessárias para a iniciação do aprendizado musical; Conhecimento físico dos instrumentos (Apresentação dos elementos corpo do Ukulele e suas funções); Técnicas básicas ao instrumento (Técnicas de coordenação motora e execução de melodias fáceis e estimulantes); Noção de afinação vocal (Cantar notas musicais e melodias com o auxílio dos instrumentos); Leitura de cifras (Conceitos de leitura de cifras e montagem de acordes básicos ); Padrões rítmicos (Desenvolver ritmos de fácil execução motora); Repertório introdutório de canções fáceis; Conhecimento do instrumento por notas musicais; Noção de afinação do Ukulele; Exercícios de arpejos (“dedilhados”); Teoria musical elementar (Fundamentos teóricos importantes para aprendizado em níveis posteriores).

**Segundas:** 09:00 / 11:00

**Quartas:** 08:00 /10:00 /12:00

**Quinta:** 17:00 / 19:00

**Sexta:** 08:00 /10:00 /12:00

**Sábado:** 08:00 /10:00 /12:00 / 15:00

**Faixa etária:** Acima de 09 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural – Sala Tom Jobim e Caro Belo

**Material didático:** O aluno deverá trazer seu próprio Ukulele

**Profº:** Samuel de Oliveira Santos

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 300,00**

## **VIOLÃO – AULA EM GRUPO - Matrícula até 31/10/2024**

Ensinar o aluno a tocar diversos estilos de música e levar ao mesmo, conhecimentos de teoria musical e curiosidades sobre a música como um todo.

**Terças:** 15:00 às 16:00 / 16:00 às 17:00 / 17:00 às 18:00 / 18:00 às 19:00

**Quartas:** 15:00 às 16:00

**Faixa etária:** Acima de 9 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Novo Centro Cultural – Beatles.

**Profº:** Carlos

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

### **VIOLÃO OU GUITARRA OU CONTRABAIXO - AULA PARTICULAR - Matrícula até 31/10/2024**

**Segundas:** 08:00/ 09:00/ 10:00/ 11:00/ 13:00/ 14:00/ 15:00/ 16:00/ 17:00/ 18:00/ 19:00/ 20:00/ 21:00

**Terças:** 08:00 / 09:00 / 10:00 / 13:00/ 14:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00

**Quartas:** 08:00 / 09:00 / 10:00 / 11:00 / 13:00 / 14:00 /16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00

**Quintas:** 08:00 / 09:00 /10:00 /11:00 /13:00 /14:00 /15:00 /16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00

**Sextas:** 09:00 / 10:00 / 11:00 / 13:00 / 14:00 /15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00

**Sábados:** 08:00 / 09:00 / 10:00 / 11:00 / 13:00 / 14:00 /15:00

**Faixa etária:** Acima de 7 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Novo Centro Cultural – Beatles.

**Profº:** Carlos

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 429,00**

### **VIOLINO KIDS – INDIVIDUAL - Matrícula até 31/10/2024**

Tem como objetivo desenvolver habilidades para a prática do instrumento. Desenvolve postura, sonoridade, musicalidade, e etc. As crianças aprenderão violino de forma lúdica e divertida. Com o conteúdo apropriado para a idade e muitos recursos visuais.

**Sextas:** 13:00, 13:45, 14:30, 15:15, 16:00, 16:45, 17:30

**Faixa etária:** 3 a 12 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Centro Cultural

**Profª:** Karen de Almeida

Cursos/Atividades cobrados à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 410,00**

### **YOGA - Matrícula até 31/10/2024**

O curso desenvolve as capacidades físicas do corpo; aquisição e manutenção de um bom padrão de saúde; desenvolve o autoconhecimento e o autocontrole e os conhecimentos básicos dos princípios filosóficos do yoga e das tradições espirituais orientais.

**ADULTO - Faixa etária:** Acima de 13 anos completos até a data da matrícula

**Segundas e Quartas:** 08:00 / 09:00 / 10:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00

**Terças e Quintas:** 08:00/ 09:00 / 10:00 /11:00 /12:00/ 14:00/ 15:00/ 16:00/ 18:00 / 19:00 / 20:00

**Sábados:** 09:00 / 10:00

**INFANTIL - Faixa etária:** 7 a 12 anos completos até a data da matrícula

**Sábados:** 11:00 às 12:00

**Local da aula:** Sala de Yoga (ao lado do Spa).

**Profs:** Fany Zatyрко, Angela Dias, Simone Devecchi, Fernanda Araujo.

1º Curso/Atividade por pessoa do título é isento e a partir do 2º Cobrado como taxa de 2ª atividade.

1º Semestre - **R\$ 103,35** - 2º Semestre - **R\$ 129,19**

### **YOGA COM PROPS E ALINHAMENTO- Matrícula até 31/10/2024**

Uma prática variada e inclusiva que vai além dos asanas (posturas), com o auxílio dos Props (blocos, cintos, mantas, kurunta e etc.) trabalha-se o alinhamento do corpo nas posturas numa busca por autoconhecimento e mais consciência corporal aliados a práticas de respiração. Desenvolve equilíbrio, força muscular e flexibilidade preparando o corpo para as práticas mais desafiadoras.

**1 VEZ POR SEMANA – Segundas, Quartas ou Sextas: 11:00 / Segundas ou Quartas: 14:00 / Sextas: 10:00**  
**2 VEZES POR SEMANA - Segundas e Quartas: 14:00 / Quartas e Sextas: 11:00 às 12:00**

**Faixa etária:** Acima de 16 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Yoga (ao lado do Spa).

**Profª:** Michelle Duarte

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)

1 Vezes por semana - **R\$ 139,00** / 2 Vez por semana - **R\$ 277,00**

### **YOGA KURUNTA - Matrícula até 31/10/2024**

A Kurunta Yoga funciona usando a gravidade como uma forma natural de resistência. Essa ação libera tensões das articulações e alonga profundamente todo o corpo musculoesquelético. Além disso, a prática com kurunta é especialmente benéfica para a coluna vertebral, uma vez que ela faz uso da tração para aliviar a pressão dos discos. Suas variações nos movimentos trazem liberdade para as articulações, e os ásanas mais complicados (ex: invertidas) podem ser seguramente experimentados.

**Segundas:** 12:00 às 12:50, 15:00 às 15:50, 20:00 às 20:50 / **Terças:** 17:00 às 17:50 / **Quartas:** 15:00 às 15:50, 20:00 às 20:50 / **Quintas:** 17:00 às 17:50 / **Sextas:** 08:00 às 08:50, 09:00 às 09:50, 14:00 às 14:50

**Faixa etária:** Acima de 15 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Yoga (ao lado do Spa).

**Profs:** Simone Devecchi e Michelle Duarte

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 172,00**

### **YOGA KURUNTA - HATHA CLÁSSICO INTEGRAL - Matrícula até 31/10/2024**

Yoga nas Cordas Verticais Kurunthas, com Props/Acessórios, ativando Atenção Plena e Meditação em Ação, combinando Técnicas Integrais: aquietar fluxos de pensamentos /mente acelerada (yoga citta vrtti nirodhah), reequilíbrio bio-físico-mental a partir da Gentileza (ahimsa) não Violência e Desapego (Asteya), respeito aos limites nas conquistas em Hatha Yoga - Energia Vital, respirações conscientes (pranayama) regulando posturas (estabilidade/conforto).

Meditação na permanência é uma forma de integrar vitalidade relaxamento em atenção plena nestas técnicas de desafio e estudo individual nas práticas. Paz Ativa começa em cada praticante OM SHANTI.

**Terças:** 21:00 às 21:50 / **Sábados:** 08:00 às 08:50, 12:15 às 13:05

**Faixa etária:** Acima de 16 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Yoga (ao lado do Spa).

**Profª:** Angela Dias

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 172,00**

## **YOGA NIDRA - HATHA CLÁSSICO INTEGRAL - Matrícula até 31/10/2024**

Yoga do SONO DESPERTO é NIDRA:

Técnicas do Hatha Yoga equilibram e autorregulam Força, Vitalidade, Bio-Sistema e RELAXAMENTO PROFUNDO expandindo ESTADO CONSCIENTE ACORDADO para o Buscador de MEDITAÇÃO em Yoga Integral na Experiência RRR Reconhecimentos, Restauros, Renovações Psicofísicas. Pacificar os Gestos (Mudras) Respirações (Pranayamas) Estabilidade/Conforto (Ásanas) e Desfrutar de atenção concentrada na meditação contemplando Plasticidade Nutrindo Serena Paz em Si Mesmo. OM SHANTI.

**Quintas:** 21:00 às 22:00

**Faixa etária:** Acima de 16 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Yoga (ao lado do Spa).

**Profª:** Angela Dias

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 172,00**

## **YOGA KURUNTAS FLOW**

O **KURUNTAS FLOW** é uma técnica de yoga Vinyasa de variação dinâmica e fluída que sincroniza movimento e respiração, nas cordas. Os movimentos contínuos e fluidos que ajudam na melhora da flexibilidade, fortalecimento, equilíbrio, alinhamento corporal, concentração, reduz o stress e aumento a consciência corporal.

**Sextas:** 17:00 às 18:00

**Faixa etária:** Acima de 16 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Yoga (ao lado do Spa).

**Profª:** Erika de Oliveira

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 175,00**

## **YOGA VINYASA FLOW – início em 02/08**

O Vinyasa Flow é uma técnica de yoga de variação dinâmica e fluída que sincroniza movimento e respiração. Os movimentos contínuos e fluidos ajudam no Fortalecimento do corpo, alonga e flexibiliza as articulações e resistência, aumenta a consciência corporal, a prática com a respiração traz uma maior conexão entre corpo e mente, auxilia na concentração e na capacidade de estar presente no momento presente.

**Sextas:** 18:00 às 19:00

**Faixa etária:** Acima de 16 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Yoga (ao lado do Spa).

**Profª:** Erika de Oliveira

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) **R\$ 175,00**

## **ZUMBA - Matrícula até 31/10/2024**

As aulas de zumba incorporam ritmos exóticos, como salsa, merengue e cumbia, e, antes que perceba, você verá seus níveis de energia nas alturas! O curso desenvolve no aluno ritmo e coordenação motora trabalhando o corpo com ênfase no sistema muscular.

### **1 VEZ POR SEMANA**

**Segundas ou Quartas:** 18:00 às 19:00 / **Terças, Quintas ou Sextas:** 10:00 às 11:00 / **Sábados:** 11:00 às 12:00

### **2 VEZES POR SEMANA**

**Segundas e Quartas:** 18:00 às 19:00 / **Terça e Quintas:** 10:00 às 11:00

**Faixa etária:** Acima de 12 anos completos até a data da matrícula

**Local da aula:** Sala de Danças (Plataforma infantil)

**Profº:** Marcos Santos e Fabio Santos

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade)

1 Vezes por semana - **R\$ 139,00** / 2 Vez por semana - **R\$ 252,00**

**O aluno deverá ter a idade completa na data da matrícula, conforme cada atividade.**

**Caso o aluno já inscrito na atividade, faça aniversário durante o ano em curso, deverá aguardar até o final do ano letivo para a transferência de níveis/categorias, não será permitido realizar transferências de níveis/categorias durante o ano em curso.**

**Será necessário teste de habilidade a partir do nível II**

**As listas de espera se encerram junto com a data de término das matrículas de cada atividade. Associados remanescentes em lista de espera deverão fazer inscrição para o próximo ano no período de "Matrícula de Novos Alunos".**

**Documento sujeito à alteração no decorrer do ano**

**Consulte o Regulamento dos Cursos**  
<https://clubepaineiras.org.br/cursos-do-sociocultural/>

**INSCRIÇÕES ATRAVÉS DO APLICATIVO MEU PAINEIRAS OU  
NA CENTRAL DE ATENDIMENTO**  
3779-2000 opção 7 / WhatsApp 97423-0747  
atendimento@clubepaineiras.com.br

**DEPARTAMENTO SOCIOCULTURAL – SETOR DE CURSOS**  
e-mail: [cursosoculturais@clubepaineiras.com.br](mailto:cursosoculturais@clubepaineiras.com.br)