

# CURSOS DE FÉRIAS SOCIOCULTURAIS JULHO/2025



Aerojazz  
Ballet Adulto  
Brincando de Dançar  
Canto Infantil  
Cavaquinho  
Coreografia Dança de Salão  
Coreografia Feminino na Dança  
Coreografia Samba no Pé  
Coreografia Tango  
Decoupage no Prato  
Desenho e Pintura Infantil  
Hata Yoga  
Iniciação ao Jazz Musical  
Iniciação Teatral Menestres  
Intensivo de Forró  
Jazz Kids  
Meditação Guiada  
Minha Amiga Sapatilha

Música e Movimento  
Música para Melhor Idade  
Piano na Prática  
Piano ou Teclado Individual  
Piano Particular  
Pintura na Taça  
Repertório Básico do Piano  
Show no Sofá – Como Cantar Em Karaokê  
Solte-Se  
Street Dance Infantil  
Teatro Adulto – Menestres  
Teatro – Pequenos Menestres  
Violão ao Alcance de Todos  
Yoga com Props  
Yoga Kurunta  
Yoga Kurunta Flow  
Yoga Vinyasa Flow  
Zumba

## **Os cursos ou atividades são cobrados à parte.**

Eles terão início apenas com um número mínimo de inscritos.

**Caso não se atinja esse número até o dia 15/6**, o curso será cancelado.

As inscrições podem ser feitas através do aplicativo Meu Paineiras ou na Central de Atendimento.



## **AEROJAZZ**

Aula aeróbica, dinâmica e divertida a partir de coreografias de fácil memorização montadas com movimentos básicos do jazz

**Terças e Quintas:** 01, 03, 08, 10, 15 e 17/07 – das 8:00 às 09:00

Nascidos em 2010 ou anos anteriores

**Professor(a):** Marcos

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 195,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos em cada dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## **BALLET ADULTO**

O curso terá continuação das aulas regulares, aceitando matrículas para quem não é da turma no curso anual.

**Sábados:** 5, 12, 19 e 26/07 – 8:00 as 9:30

Nascidos em 2006 ou anos anteriores

**Professor(a):** Sheila

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 188,00

O curso terá início com o mínimo de 06 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## **BRINCANDO DE DANÇAR – 1 X NA SEMANA**

Curso de férias onde vamos trabalhar dança criativa, abordando coordenação motora, espaço temporal e criatividade de maneira lúdica e divertida, para meninos e meninas.

**Sábados:** 19 e 26/07

10:00 às 11:00 nascidos entre 2019 e 2021

11:00 às 12:00 nascidos entre 2016 e 2018

**Professor(a):** Sheila

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 125,00

O curso terá início com o mínimo de 06 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## BRINCANDO DE DANÇAR – 2X NA SEMANA

Curso de férias onde vamos trabalhar dança criativa, abordando coordenação motora, espaço temporal e criatividade de maneira lúdica e divertida, para meninos e meninas.

Segundas e quartas: 21, 23, 28 e 30/07

15:00 às 16:00 nascidos entre 2019 e 2021

16:00 às 17:00 nascidos entre 2016 e 2018

**Professor(a):** Sheila

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 225,00

O curso terá início com o mínimo de 06 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## CANTO INFANTIL

A voz foi o primeiro instrumento que o ser humano desenvolveu. Nessa aula teremos as primeiras noções de consciência corporal, respiração e exercícios vocais, tudo isso de forma lúdica.

**Segundas e quartas:** 2, 7, 14 e 16/07 – das 11:20 às 12:00

Nascidos entre 2015 e 2019

**Professor(a):** Yara

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 220,00

O curso terá início com o mínimo de 01 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## CAVAQUINHO

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.

**Quintas:** 3, 10, 17, 24/07 – 18:00 às 19:00 / 19:00 às 20:00 / 20:00 às 21:00

**Sextas:** 4, 11, 18 e 25/07 – 09:00 às 10:00 / 10:00 às 11:00 / 11:00 às 12:00

Nascidos em 2015 ou anos anteriores

**Professor(a):** Fabio

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 380,00

## COREOGRAFIA DANÇA DE SALÃO

Ensaiai a coreografia para espetáculo de fim de ano da turma Dança de salão Intermediário. O aluno irá aprender as sequências, memorizar e entender a contagem do movimento na coreografia que será apresentada no festival adulto.

**A matrícula deve ser realizada para o CASAL, ou na turma específica COM BAILARINO (para quem não tem par, nessa turma terá a opção de contratar dançarino(a) para completar os pares)**

**Quintas-feiras:** 10, 17, 24 e 31/07 das 20:00 às 21:00

Nascidos em 2008 ou anos anteriores

**Destinado a alunos Nível II**

**Professor(a):** Helen

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - R\$ 105,00 por / R\$ 420,00 com dançarino.

O curso terá início com o mínimo de 03 casais. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado

## COREOGRAFIA FEMININO NA DANÇA

Ensaiai a coreografia para espetáculo de fim de ano da turma feminino na dança.

Os alunos irão aprender as sequências, memorizar e entender a contagem do movimento na coreografia que será apresentada no festival adulto.

**Terças-feiras:** 08, 15, 22 e 29/07 das 19:00 às 20:00

Nascidos em 2008 ou anos anteriores

**Professor(a):** Helen

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - R\$ 135,00 por pessoa

O curso terá início com o mínimo de 05 alunos inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado

## COREOGRAFIA SAMBA NO PÉ

Ensaiai a coreografia para espetáculo de fim de ano da turma de Samba no pé. As alunas tirão aprender as sequências, memorizar e entender a contagem do movimento na coreografia que será apresentada no festival adulto.

**Sextas-feiras:** 11, 18 e 25/07 - 10:00 às 11:00.

Nascidos em 2006 ou anos anteriores

**Somente para mulheres**

**Professor(a):** Helen

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - R\$ 98,00

O curso terá início com o mínimo de 05 alunos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado

## COREOGRAFIA TANGO

Ensaiai a coreografia para espetáculo de fim de ano da turma Tango **Nível II**.

O aluno irá aprender as sequências, memorizar e entender a contagem do movimento na coreografia que será apresentada no festival adulto.

**A matrícula deve ser realizada para o CASAL, ou na turma específica COM BAILARINO (para quem não tem par, nessa turma terá a opção de contratar dançarino(a) para completar os pares)**

**Quintas-feiras:** 10, 17, 24 e 31/07 das 19:00 às 20:00

Nascidos em 2008 ou anos anteriores

**Destinado a alunos Nível II**

**Professor(a):** Helen

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - R\$ 105,00 por / R\$ 420,00 com dançarino.

O curso terá início com o mínimo de 03 casais. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado

## DECOUPAGE NO PRATO

Colagem de guardanapo estampado no verso do prato de vidro transparente

**Terça:** 15/07 das 9:30 às 12:30 ou das 13:30 às 16:30

Nascidos em 2009 ou anos anteriores

**Professor(a):** Priscila

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 180,00

\*Material incluso\*

O curso terá início com o mínimo de 03 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado

## DESENHO E PINTURA INFANTIL

**Segunda, terça e quarta:** 21, 22 e 23/07 das 14:00 às 15:15 e das 15:15 às 16:30

Nascidos entre 2011 e 2017

**Professor(a):** Vera

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 290,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado

Material a ser adquirido pelo aluno:

- lápis grafite 2B
- borracha
- tinta acrílica para pintura em tela nas cores: vermelho, magenta, amarelo, azul ultramar, verde, ocre, branco e preto.
- Pincéis tipo chato de cabo amarelo nº 8, 10, e 16.
- 1 tela para pintura tamanho 30 X 40cm
- camiseta velha para proteger a roupa.

## HATA YOGA

Desenvolvimento de capacidades físicas do corpo. Aquisição e manutenção de um bom padrão de saúde. Desenvolver o auto-conhecimento e o auto-controle. Conhecimentos básicos dos princípios filosóficos do yoga e das tradições espirituais orientais.

**Segundas e quarta:** 14, 16, 21 e 23/07 – 08:00 às 08:50 / 10:00 as 10:50 /

Nascidos em 2011 ou anos anteriores

**Professor(a):** Simone

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 185,00

O curso terá início com o mínimo de 03 inscritos em cada dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## INICIAÇÃO AO JAZZ MUSICAL

Aulas de iniciação ao jazz musical para todos os gêneros, nas quais vamos explorar os detalhes de movimento e o estilo rítmico da modalidade utilizando dos exercícios de musicalização e coordenação motora, para que, além da técnica do jazz dance, possamos nos divertir e engrandecer a autoestima. A aula será dividida em três partes: aquecimento; exercícios de coordenação motora e rítmica; e coreografia com o musical escolhido pela turma.

**Segundas e Quartas:** 2, 7, 14, 16, 21, 23, 28, 30/07 – das 19:00 às 20:00

Nascidos em 2009 ou anos anteriores

**Professor(a):** Thayná

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 150,00

O curso terá início com o mínimo de 04 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## INICIAÇÃO TEATRAL MENESTREIS

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

**Terças-feiras:** 01, 08, 15, 22 e 29/07 – das 17:00 às 17:50

Nascidos entre 2018 e 2020

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 165,00

O curso terá início com o mínimo de 06 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## **INTENSIVO DE FORRÓ**

Desenvolver a dança a dois através do forró, com as principais bases, giros, aprendendo a arte de conduzir e ser conduzida e a cultura dessa dança, e suas variações. O aluno irá aprender a arte da conexão a dois, através do forró, com seus elementos variados e sua riqueza de movimentos, ter uma interação com o par, e com a turma, para dançar nas próximas festas. **A matrícula deve ser realizada para o CASAL, ou na turma específica COM BAILARINO (para quem não tem par, nessa turma terá a opção de contratar dançarino(a) para completar os pares)**

**Terças-feiras:** 08, 15, 22 e 29/07 das 20:00 às 21:00

Nascidos em 2008 ou anos anteriores

**Professor(a):** Helen

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - R\$ 130,00 por / R\$ 420,00 com dançarino.

O curso terá início com o mínimo de 03 casais. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado

## **JAZZ KIDS**

Trabalhar ritmo, coordenação motora criatividade e explorar expressão corporal, de forma alegre através da dança

**Terças e quintas:** 01, 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24, 29 e 31/07 – das 16:00 às 17:00

Nascidos entre 2014 e 2016

**Professor(a):** Karine

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 190,00

O curso terá início com o mínimo de 04 inscritos em cada dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## **MEDITAÇÃO GUIADA**

Descubra o poder da meditação e transforme sua mente! Junte-se a nós para uma aula especial de meditação guiada, onde você aprenderá a acalmar a mente e encontrar equilíbrio emocional. A prática da meditação oferece uma série de benefícios comprovados pela ciência, incluindo: **Redução do estresse:** Diminui os níveis de cortisol, promovendo relaxamento. **Melhora da concentração:** Aumenta a capacidade de foco e clareza mental. **Apoio à saúde emocional:** Ajuda a combater a ansiedade e a depressão, promovendo uma sensação de bem-estar. **Aprimoramento do sono:** Facilita a indução ao sono profundo e reparador. Venha experimentar essa jornada de autoconhecimento e tranquilidade. Participe e descubra como a meditação pode fazer a diferença na sua vida!

1x semana

**Segundas:** 14 e 21/07 - 13:15 às 13:45

**Quartas:** 16 e 23/07 - 13:15 às 13:45

2x semana

**Segundas e quartas:** 14, 16, 21 e 23/07 – 13:15 às 13:45

**Faixa etária:** acima de 15 anos completos

**Professor(a):** Michelle

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade)

1x semana R\$ 115,00 / 2x semana R\$ 230,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## MINHA AMIGA SAPATILHA

Trabalhar a percepção musical coordenação motora e principalmente criatividade de forma lúdico e prazerosa, com aulas dinâmicas com a interação ao convívio social

**Terças e quintas:** 01 ,03, 08,10, 15, 17, 22, 24, 29 e 31/07 – das 15:00 às 16:00

Nascidos entre 2019 e 2021

**Professor(a):** Karine

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 190,00

O curso terá início com o mínimo de 04 inscritos em cada dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## MÚSICA E MOVIMENTO

Canções, instrumentos musicais, dança e brincadeiras musicais farão parte dessa aula descontraída e divertida, tudo isso de forma lúdica. O conteúdo será variado em cada uma das aulas.

**Segundas e quartas:** 2, 7, 14 e 16/07

10:00 às 10:40 - Nascidos entre 2023 e 2024

10:40 às 11h10 - Nascidos entre 2021 e 2022

14:00 às 14:40 – nascidos entre 2019 e 2020

14:40 às 15:10 - Nascidos entre 2023 e 2024

15:20 às 15:50 - Nascidos entre 2021 e 2022

Crianças até 3 anos devem estar acompanhadas de 1 adulto

**Professor(a):** Yara

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 220,00

O curso terá início com o mínimo de 01 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## MÚSICA PARA MELHOR IDADE

Nesta oficina vamos trabalhar as habilidades musicais de uma forma ludica e divertida. Com foco na percepção rítmica e melódica, trabalhando o corpo de uma forma global.

As atividades serão conduzidas pela professora e acompanhadas por um pianista.

Para quem? Adultos em geral

Preciso tocar/estudar algum instrumento? NÃO

**Segundas:** 7 e 14/07 – das 16:00 às 16:50

Nascidos em 2006 ou anos anteriores

**Professor(a):** Yara e Rodrigo

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 220,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## PIANO NA PRÁTICA

Aprenda de forma rápida e didática a tocar piano.

**Terças-feiras:** 01 e 08/07 – 9:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00

**Sextas-feiras:** 04 e 11/07 – 9:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00

**Segundas-feiras:** 21 e 28/07 – 9:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00

Nascidos em 2018 ou anos anteriores

**Professor(a):** Hector

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 390,00

O curso terá início com o mínimo de 02 inscritos por dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## PIANO OU TECLADO INDIVIDUAL

Venha aprender piano ou teclado se divertindo nas férias, iniciante ou não, qualquer estilo musical!!!

**Terças-feiras:** 01 e 08/07 - 9:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00

**Sextas-feiras:** 04 e 11/07 - 9:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00

Nascidos em 2019 ou anos anteriores

**Professor(a):** Cristiana

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 250,00

## PIANO PARTICULAR

Aproveite as férias de julho para desenvolver ou aprimorar suas habilidades no piano!  
Aulas individuais adaptadas ao seu nível – do iniciante ao avançado, com foco em técnica, leitura e repertório, conforme sua escolha.

**Quintas-feiras:** 03 e 10/07 – 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00

Nascidos em 2018 ou anos anteriores

**Professor(a):** Ester

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 224,00

O curso terá início com o mínimo de 03 inscritos por dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## PINTURA NA TAÇA

Workshop de pintura floral com tinta acrílica em taças de vidro para vinho.

**Segunda:** 14/07 das 9h30 às 12h30 ou das 13:30 às 16:30

Nascidos em 2009 ou anos anteriores

**Professor(a):** Priscila

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

\*Material incluso\*

O curso terá início com o mínimo de 03 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado

## REPERTÓRIO BÁSICO DO PIANO

Aprenda de forma rápida e didática a tocar algumas músicas favoritas ao piano.

**Segundas-feiras:** 07 e 14/07 - 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00

**Quartas-feiras:** 02 e 16/07 – 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00

Nascidos em 2017 ou anos anteriores

**Professor(a):** Alexandre

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 390,00

O curso terá início com o mínimo de 02 inscritos em cada dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## SHOW NO SOFÁ – COMO CANTAR EM KARAOKÊ

Um workshop descontraído e prático para você perder o medo de cantar, entender sua voz e se divertir de verdade. Vamos explorar técnicas vocais básicas, com orientações para cantar com mais segurança, e mostrar como montar seu próprio karaokê em casa usando ferramentas simples como YouTube, apps gratuitos e ajustes de tom e velocidade. Tudo com dicas acessíveis, para transformar qualquer tela num palco particular.

**Quartas-feiras:** 16/07 das 19:00 às 22:00

Nascidos em 2015 ou anos anteriores

**Professor(a):** Joe

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 170,00

O curso terá início com o mínimo de 10 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## **SOLTE-SE!**

Com coreografias divertidas, embaladas por diferentes estilos musicais, a atividade desenvolve a coordenação motora, ritmo, estimula o domínio corporal, trabalhando o corpo de forma integral. Desta forma, muitos alunos consideram esta modalidade mais atraente do que os treinos aeróbicos. Essa aula é voltada para adultos de todas as idades e níveis de condicionamento físico.

**Terças e Quintas:** 01, 03, 08, 10, 15 e 17/07 – das 09:00 às 10:00

Nascidos em 2010 ou anos anteriores

**Professor(a):** Marcos

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 207,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos em cada dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## **STREET DANCE INFANTIL**

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. Coordenação motora, equilíbrio, aumento da autoestima e diversão são peças-chaves dessa aula.

**Terças e Quintas:** 01, 03, 08, 10, 15 e 17/07 – das 14:00 às 15:00

Nascidos entre 2012 e 2017

**Professor(a):** Marcos

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 250,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos em cada dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## **TEATRO ADULTO - MENESTREIS**

Teatro musical - Exercícios de Ritmo, expressão Corporal, musicalidade e ritmo, dentro de um método diferente de tudo que você já viu, valorizando acima de tudo o GRUPO!

**Terças-feiras:** 01, 08, 15, 22 e 29/07 – 18:15 às 19:45

Nascidos em 2009 ou anos anteriores

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 325,00

O curso terá início com o mínimo de 08 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## **TEATRO - PEQUENOS MENESTREIS**

Teatro musical - Exercícios de Ritmo, expressão Corporal, musicalidade e ritmo, dentro de um método diferente de tudo que você já viu, valorizando acima de tudo o GRUPO!

**Quintas-feiras:** 03, 10, 17, 24 e 31/7 – 17:30 às 19:00 - Nascidos entre 2010 e 2017

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 325,00

O curso terá início com o mínimo de 08 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## VIOLÃO AO ALCANCE DE TODOS

O curso oferece tanto para o iniciante como para quem já tem conhecimento todos os recursos para tocar o instrumento de forma natural e intuitiva. Através de uma didática simples e objetiva o aluno independente do nível estará apto a tocar qualquer música básica que desejar.

**Sextas-feiras:** 04, 11, 18 e 25/07 – 8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00

Nascidos em 2014 ou anos anteriores

**Professor(a):** Carlos

O aluno deverá trazer seu próprio violão

Curso/Atividade cobrado à parte (independe de matrícula em outro curso/atividade) - R\$ 465,00

## YOGA COM PROPS - 1X - PROF ERIKA

Estilo de yoga que utiliza acessórios (\*props\*) como blocos, cintos, bolsters, cadeiras, cobertores e paredes para facilitar o alinhamento, apoio e conforto nas posturas.

Objetivos: - Tornar as posturas acessíveis a todos os corpos; Aprofundar o alinhamento e a consciência corporal; Sustentar posturas por mais tempo com segurança.

**Sextas-feiras:** 18 e 25/07 – 16:00 às 16:50

Nascidos em 2009 ou anos anteriores

**Professor(a):** Erika

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 150,00

O curso terá início com o mínimo de 04 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## YOGA COM PROPS - 2X - PROF ERIKA

Estilo de yoga que utiliza acessórios (\*props\*) como blocos, cintos, bolsters, cadeiras, cobertores e paredes para facilitar o alinhamento, apoio e conforto nas posturas.

Objetivos: - Tornar as posturas acessíveis a todos os corpos; Aprofundar o alinhamento e a consciência corporal; Sustentar posturas por mais tempo com segurança.

**Terças e Quintas:** 15, 17, 22, 24, 29 e 31/07 - 10:00 às 10:50

Nascidos em 2009 ou anos anteriores

**Professor(a):** Erika

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 300,00

O curso terá início com o mínimo de 04 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## YOGA COM PROPS - PROF MICHELLE

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.

1x semana

**Segundas:** 14 e 21/07 - 11:00 às 11h50

**Quartas:** 16 e 23/07 – 11:00 às 11h50

**Terças:** 15 e 22/07 – 11:00 às 11h50

**Quintas:** 17 e 24/07 – 11:00 às 11:50

2x semana

**Segundas e quartas:** 14, 16, 21 e 23/07 – 11:00 às 11:50

**Terças e quintas:** 15, 17, 22 e 24/07 – 11:00 às 11:50

4x semana

**Segundas, Terça, Quarta e Quinta:** 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23 e 24/07 – 11:00 às 11h50

Nascidos em 2008 ou anos anteriores

**Professor(a):** Michelle

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade)

1x semana R\$ 160,00 / 2x semana R\$ 320,00 / 4x na semana R\$ 567,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## YOGA KURUNTA – PROF SIMONE

Prática de Yoga com cordas (Kuruntas).

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.

1x semana

**Segundas:** 14, 21/07 12:00 às 12:50

**Quintas:** 17 e 24/07 – 17:00 às 17:50

2x semana

**Segundas e quarta:** 14, 16, 21 e 23/07 – 09:00 às 09:50 / 19:00 as 19:50

**Terças e quintas:** 15, 17, 22 e 24/07 – 17:00 às 17:50

Nascidos em 2011 ou anos anteriores

**Professor(a):** Simone

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – 1 x semana R\$ 100,00 / 2 x semana R\$ 185,00

O curso terá início com o mínimo de 03 inscritos em cada dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## YOGA KURUNTHA FLOW

O \*Yoga nas Kuruntas\* é uma técnica de yoga que utiliza cordas presas na parede — chamadas \*kuruntas\* — para ajudar os praticantes a executar as posturas com mais apoio, tração e segurança. Esse método foi desenvolvido por \*B.K.S. Iyengar\*, mestre que também popularizou o uso de outros \*props\* no yoga, como blocos, cintos e bolsters.

**Sextas-feiras:** 18 e 25/07 – 17:00 às 17:50

Nascidos em 2009 ou anos anteriores

**Professor(a):** Erika

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 150,00

O curso terá início com o mínimo de 04 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## YOGA NAS KURUNTAS- PROF MICHELLE

Prática de Yoga com cordas (Kuruntas). 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.

1x semana

**Segundas:** 14 e 21/07 – 14:00 às 14:50

**quartas:** 16 e 23/07 – 14:00 às 14:50

2x semana

**Segundas e quartas:** 14, 16, 21 e 23/07 – 14:00 às 14:50

Nascidos em 2008 ou anos anteriores

**Professor(a):** Michelle

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade)

1x semana R\$ 160,00 / 2x semana R\$ 320,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## YOGA VINYASA FLOW

Técnica de Yoga vigorosa fluída, promove a união entre movimento, respiração ritmada, com ênfase em posturas que fortalecem o core, abrem o quadril, alongam a coluna, a prática guia o aluno por uma sequência fluída de asanas que despertam energia, presença e equilíbrio.

**Sextas-feiras:** 18 e 25/07 – 18:00 às 18:50

Nascidos em 2009 ou anos anteriores

**Professor(a):** Erika

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 150,00

O curso terá início com o mínimo de 04 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## ZUMBA 1X SEMANA

Desenvolver ritmo e coordenação motora trabalhando o corpo com ênfase no sistema muscular.

**Quartas:** 02, 16, 23, 30/07 – das 10:00 às 11:00 e das 18:00 às 19:00

Nascidos em 2010 ou anos anteriores

**Professor(a):** Fabio

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 150,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

## ZUMBA 2 x SEMANA

Desenvolver ritmo e coordenação motora trabalhando o corpo com ênfase no sistema muscular.

**Terças e Quintas:** 01, 03, 08, 10, 15 e 17/07 – das 10:00 às 11:00

Nascidos em 2010 ou anos anteriores

**Professor(a):** Marcos

Curso cobrado à parte (independe de matrícula em outra atividade) – R\$ 207,00

O curso terá início com o mínimo de 05 inscritos em cada dia. Caso, até o dia 15/06, o número mínimo não seja alcançado, o curso será cancelado.

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

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