

# Cursos culturais - 2026

## AEROJAZZ

O AeroJazz combina elementos da dança e do jazz, sendo coreografado por meio de sequências pedagógicas que estimulam a expressão corporal e a musicalidade dos participantes. A aula conta com um treinamento cardiorrespiratório intervalado, promovendo condicionamento físico e bem-estar. Não é necessário ter experiência prévia em dança para participar.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEX	09:00-10:00	Danças 2	Paula	Nível II	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
SEX	10:00-11:00	Danças 2	Paula	Nível I	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
SAB	09:00-10:00	Danças 3	Marcos	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
TER e QUI	08:00-09:00	Danças 4	Marcos	Nível II	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## ATELIER DE PINTURA

Oferece aos alunos orientação na prática artística, respeitando seus interesses individuais. A técnica utilizada é livre, permitindo uma experiência criativa e personalizada. Os alunos podem explorar diferentes materiais, como tinta acrílica, óleo, pastel oleoso, pastel seco e colagem de recortes, ampliando suas possibilidades artísticas.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	13:30-16:30	Di Cavalcanti	Vera	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
TER	09:30-12:30	Di Cavalcanti	Vera	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
TER	13:30-16:30	Di Cavalcanti	Vera	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
QUA	09:30-12:30	Di Cavalcanti	Vera	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
QUI	13:30-16:30	Di Cavalcanti	Vera	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores

## ATELIER DE TÉCNICAS MÍSTICAS

O curso oferece orientação na prática artística, permitindo o uso de técnicas livres. Possibilita o domínio técnico de diferentes tintas, fornecendo suporte e aperfeiçoamento das técnicas específicas aplicadas ao longo do curso.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	09:30-12:30	Di Cavalcanti	Priscila	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SEX	09:30-12:30	Di Cavalcanti	Priscila	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores

## ATUALIZAÇÃO CULTURAL

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.

LOCAL	HORÁRIO	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
Carteiro	14:30-16:30	André	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## DANTEL CLÁSSICO - INICIACÃO

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	14:00-15:00	Danças 2	Karine	Iniciação	Nascidos em 2022*
SEG e QUA	14:00-15:00	Danças 4	Sheila	Iniciação	Nascidos em 2022*
TER e QUI	14:00-15:00	Danças 2	Karine	Iniciação	Nascidos em 2022*
TER e QUI	15:00-16:00	Danças 2	Karine	Iniciação	Nascidos em 2022*

## BALLETCLÁSSICO-PREPARATÓRIO

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	09:30-10:30	Danças 1	Sheila	Preparatório	Nascidos em 2021
SAB	10:30-11:30	Danças 1	Sheila	Preparatório	Nascidos em 2020
SAB	11:30-12:30	Danças 1	Sheila	Preparatório	Nascidos em 2019
SAB	12:00-13:00	Danças 4		Preparatório	Nascidos em 2018
SAB	12:30-13:30	Danças 1	Sheila	Preparatório	Nascidos em 2017

## BALLET CLÁSSICO - INFANTO-JUVENIL

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG e QUA	09:00-10:00	Danças 1	Bruno	Pré I e II	Nascidos entre 2018 e 2019
SEG e QUA	10:00-11:00	Danças 4	Bruno	Baby I e II	Nascidos entre 2020 e 2021
SEG e QUA	15:00-16:00	Danças 4	Sheila	Baby I	Nascidos em 2021
SEG e QUA	15:00-16:00	Danças 2	Bruno	Baby II	Nascidos em 2020
SEG e QUA	16:00-17:00	Danças 4	Sheila	Pré I	Nascidos em 2019
SEG e QUA	16:00-17:00	Danças 2	Bruno	Pré II	Nascidos em 2018
SEG e QUA	17:00-18:00	Danças 4	Sheila	1º ano	Nascidos entre 2011 e 2017
SEG e QUA	17:00-18:00	Danças 2	Bruno	3º ano	Nascidos entre 2007 e 2017
TER e QUI	14:00-15:00	Danças 1	Dayane	Baby I	Nascidos em 2021
TER e QUI	15:00-16:00	Danças 1	Dayane	Baby II	Nascidos em 2020
TER e QUI	15:00-16:00	Danças 4	Isac	Pré I e II	Nascidos entre 2018 e 2019
TER e QUI	16:00-17:00	Danças 4	Isac	1º ano	Nascidos entre 2011 e 2017
TER e QUI	17:00-18:00	Danças 1	Dayane	2º ano	Nascidos entre 2007 e 2017
TER e QUI	17:00-18:00	Danças 4	Isac	3º ano	Nascidos entre 2007 e 2017
TER e QUI	17:00-18:00	Danças 2	Thália	4º ano	Nascidos entre 1998 e 2016
TER e QUI	18:00-19:00	Danças 2	Thália	5º ano	Nascidos entre 1998 e 2016
TER e QUI	19:00-21:00	Danças 2	Thália	6º e 7º ano	Nascidos entre 1998 e 2016

## BALLETCLÁSSICO-ROYALACADEMYOFDANCE

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG e QUA	18:00-19:00	Danças 2	Bruno	Grade 1 - Royal	Nascidos entre 2007 e 2018
SEG e QUA	19:00-20:00	Danças 4	Bruno	Grade 5 - Royal	Nascidos entre 1998 e 2016

## BALLET CLÁSSICO - ADULTO

Destinado a pessoas adultas que já têm alguma experiência em dança e desejam retomar essa prática. O foco está no bem-estar físico, respeitando as limitações naturais do corpo adulto, sem perder as características essenciais desta modalidade. Ao longo do curso, o aluno desenvolverá um melhor conhecimento das suas habilidades corporais, o que facilitará seu progresso em qualquer tipo de trabalho corporal futuramente. Como resultado, o participante alcançará um corpo mais definido, além de ganhar maior flexibilidade, coordenação, equilíbrio e tônus muscular.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	08:00-09:30	Danças 1	Sheila	Adulto - Nível II	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	08:30-10:00	Danças 4	Sayuri	Adulto - Nível I	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	10:00-11:30	Danças 1	Sayuri	Adulto - Nível II	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	11:00-12:30	Danças 2	Bruno	Adulto - Nível II	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	20:00-21:30	Danças 4	Thiago	Adulto - Nível III	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## BALLET FULL BODY - STRENGTH & STRETCH

Uma aula de ballet onde o objetivo é o alongamento e fortalecimento do 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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	19:00-20:00	Danças 3	Rita	Misto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEX	08:00-09:00	Danças 1	Rita	Misto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEX	09:00-10:00	Danças 1	Rita	Misto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## BALLET WORKOUT

Ballet workout é um método que une técnicas do ballet clássico, pilates e barra à terra 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 mais acessível e eficaz.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG e QUA	08:00-09:00	Danças 1	Bruno	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	20:30-21:30	Danças 1	Bruno	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
TER e QUI	08:00-09:00	Danças 1	Bruno	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## BROADWAY TAP ADULTO

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	13:00-14:00	Danças 3	Luciana	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## BROADWAY TAP INFANTO-JUVENIL

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	08:00-09:00	Danças 3	Luciana	Infanto Juvenil	Nascidos entre 2008 e 2018

## CANTO E TÉCNICA VOCAL - INDIVIDUAL ONLINE

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	10:00-10:50	Aulas Online	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores

TER	11:00-11:50	Aulas Online	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	14:00-14:50	Aulas Online	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	15:00-15:50	Aulas Online	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	16:00-16:50	Aulas Online	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	17:00-17:50	Aulas Online	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	18:00-18:50	Aulas Online	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	19:00-19:50	Aulas Online	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	20:00-20:50	Aulas Online	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores

## CANTO E TECNICA VOCAL - INDIVIDUAL PRESENCIAL

O Curso oferece ao aluno, a possibilidade de "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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	09:00-09:50	Candido Portinari	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEG	10:00-10:50	Candido Portinari	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEG	11:00-11:50	Candido Portinari	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEG	12:00-12:50	Candido Portinari	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEG	13:00-13:50	Candido Portinari	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEG	14:00-14:50	Candido Portinari	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEG	15:00-15:50	Candido Portinari	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	09:00-09:50	Mozart	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	10:00-10:50	Mercury	Yara	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	10:00-10:50	Mozart	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	11:00-11:50	Mercury	Yara	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	11:00-11:50	Mozart	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	12:00-12:50	Mozart	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	13:00-13:50	Tom Jobim	Yara	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	14:00-14:50	J C Martins	Yara	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	15:00-15:50	J C Martins	Yara	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	18:00-18:50	Tom Jobim	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	19:00-19:50	Candido Portinari	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	20:00-20:50	Candido Portinari	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	21:00-21:50	Candido Portinari	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	08:00-08:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	09:00-09:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	09:00-09:50	Beethoven	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	10:00-10:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	10:00-10:50	Beethoven	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	11:00-11:50	Beethoven	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	12:00-12:50	Beethoven	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	13:00-13:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	14:00-14:50	Beethoven	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	14:00-14:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	15:00-15:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	18:00-18:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	19:00-19:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	20:00-20:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	21:00-21:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	10:00-10:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	10:00-10:50	Tom Jobim	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	11:00-11:50	Tom Jobim	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	11:00-11:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	13:00-13:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores

QUI	13:30-14:20	Tom Jobim	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	14:00-14:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	15:00-15:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	16:00-16:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	16:00-16:50	Candido Portinari	Mauricio	Nível II	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
QUI	17:00-17:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	18:00-18:50	Candido Portinari	Mauricio	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
QUI	18:00-18:50	Tom Jobim	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	19:00-19:50	Mercury	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	19:00-19:50	Candido Portinari	Mauricio	Nível II	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
QUI	19:00-19:50	Tom Jobim	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	20:00-20:50	Tom Jobim	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	21:00-21:50	Tom Jobim	Daniela	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEX	08:00-08:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEX	09:00-09:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEX	10:00-10:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEX	11:00-11:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEX	13:00-13:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEX	14:00-14:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SAB	08:00-08:50	Mercury	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SAB	09:00-09:50	Mercury	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SAB	10:00-10:50	Mercury	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SAB	11:00-11:50	Mercury	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SAB	13:00-13:50	Mercury	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SAB	14:00-14:50	Mercury	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SAB	15:00-15:50	Mercury	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores

## CANTO E TÉCNICA VOCAL - DUPLA PRESENCIAL

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	18:00-18:50	Candido Portinari	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	11:00-11:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	18:00-18:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	19:00-19:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	20:00-20:50	Candido Portinari	Paula	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	09:00-09:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	17:00-17:50	Candido Portinari	Mauricio	Nível II	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	18:00-18:50	Beethoven	Joe	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores

## CANTO E TÉCNICA VOCAL - TRIO PRESENCIAL

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	16:00-16:50	Candido Portinari	Joe	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2012 e 2016
SEG	17:00-17:50	Candido Portinari	Joe	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2012 e 2016
SEG	19:00-19:50	Candido Portinari	Joe	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
QUA	16:00-16:50	Candido Portinari	Paula	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2012 e 2016
QUA	17:00-17:50	Candido Portinari	Paula	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2012 e 2016

## CAVAQUINHO

As aulastêm comoobjetivo 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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	09:00-09:50	Beethoven	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores

SEG	10:00-10:50	Beethoven	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEG	11:00-11:50	Beethoven	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEG	12:00-12:50	Beethoven	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEG	13:00-13:50	Beethoven	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	10:00-10:50	Tom Jobim	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	11:00-11:50	Tom Jobim	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	12:00-12:50	Tom Jobim	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	17:00-17:50	J C Martins	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	18:00-18:50	J C Martins	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	19:00-19:50	J C Martins	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	20:00-20:50	J C Martins	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	21:00-21:50	J C Martins	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	17:00-17:50	Caro Bello	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	18:00-18:50	Caro Bello	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	19:00-19:50	Caro Bello	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	20:00-20:50	Caro Bello	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUI	21:00-21:50	Caro Bello	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEX	09:00-09:50	Tom Jobim	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEX	10:00-10:50	Tom Jobim	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
SEX	11:00-11:50	Tom Jobim	Fabio	Misto	Nascidos em 2016 ou anos anteriores

## CERÂMICA

Introdução às noções básicas de manuseio, confecção e acabamento de peças utilitárias e artísticas, conforme a preferência do aluno.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUI	09:30-12:30	Di Cavalcanti	Priscila	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores

## CORAL

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUA	20:20-22:20	Teatro Paineiras	Ana Yara	Misto	Nascidos em 2009 ou anos anteriores

## DANÇA ÁRABE FEMININA

Você vai conhecer e praticar as danças árabes respeitando seu corpo e explorando suas possibilidades. No curso será ensinada a dança do ventre, as danças caseiras árabes (como as árabes dançam nas festas) e outras danças tradicionais, com uma professora descendente de sírios, que é bailarina, musicista e pesquisadora.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	10:00-11:30	Danças 2	Marcia	Nível I	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
TER	11:30-13:00	Danças 2	Marcia	Nível II	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
SEX	08:00-09:30	Corpo e Arte	Marcia	Nível I	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
SEX	09:30-11:00	Corpo e Arte	Marcia	Nível I	Nascidos em 1975 ou anos anteriores
SEX	11:00-12:30	Corpo e Arte	Marcia	Nível III	Nascidos em 2013 ou anos anteriores

## DANÇA DE SALÃO

O curso ensina vários ritmos de dança, dos mais simples às evoluções mais floreadas, tais como: bolero, tango, samba de gafieira, 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.

#### AULA PARTICULAR

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUA	16:30-18:00	Corpo e Arte	Vagner	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
SEX	11:00-12:00	Danças 3	Helen	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

#### 1:30 SEMANAL - CASAL

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	20:00-21:30	Danças 3	Helen	Nível I	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
QUA	20:00-21:30	Danças 3	Vagner	Nível I	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
SEX	19:00-20:30	Danças 3	Vagner	Nível I	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

#### 1:30 COM BAILARINO

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	20:00-21:30	Danças 3	Helen	Nível III	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

#### 1:00 SEMANAL - CASAL

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	20:00-21:00	Danças 3	Vagner	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
QUI	20:00-21:00	Danças 3	Helen	Nível II	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

#### COM BAILARINO

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUI	20:00-21:00	Danças 3	Helen	Nível III	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## DANÇADOVENTRE

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER e QUI	18:00-19:00	Danças 4	Marcia	Nível II	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
TER e QUI	19:00-20:00	Danças 4	Marcia	Nível I	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
TER e QUI	20:00-21:30	Danças 4	Marcia	Nível III	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## DANÇAFLAMENCA - APERFEIÇOAMENTO

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER e QUI	11:30 -12:30	Danças 3	Renata	Aperfeiçoamento	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
TER e QUI	14:30-15:30	Danças 3	Priscila	Aperfeiçoamento	Nascidos em 2013 ou anos anteriores

## DANÇA FLAMENCA

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER e QUI	08:00-09:00	Danças 3	Renata	Nível I	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
TER e QUI	09:00-10:00	Danças 3	Renata	Nível II	Nascidos em 2013 ou anos anteriores

<b>TER e QUI</b>	10:00-11:30	Danças 3	Renata	Nível III	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	15:30-16:30	Danças 3	Priscila	Nível I	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	16:30-18:00	Danças 3	Priscila	Nível III	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	18:00-19:00	Danças 3	Priscila	Nível II	Nascidos em 2013 ou anos anteriores

## DANÇA MODERNA ADULTO

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

<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>PROFESSOR</b>	<b>NÍVEL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA</b>
<b>TER e QUI</b>	08:00-10:00	Danças 2	Reinaldo	Nível III	Nascidos em 2000 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	18:00-19:00	Danças 1	Reinaldo	Nível I	Nascidos em 2000 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	19:00-20:30	Danças 1	Reinaldo	Nível II	Nascidos em 2000 ou anos anteriores

## DANÇA MODERNA TEEN

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.

<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>PROFESSOR</b>	<b>NÍVEL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA</b>
<b>SEX</b>	16:00-17:30	Danças 2	Reinaldo	Misto	Nascidos entre 2001 e 2011*

## DANCE HITS

Neste 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\*\*\*\*\*

<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>PROFESSOR</b>	<b>NÍVEL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA</b>
<b>TER</b>	19:00-20:00	Danças 3	Helen	Feminino	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## DESENHO INFANTIL

Despertar o interesse da criança pela arte, estimulando o desenvolvimento da habilidade de desenho, imaginação, observação e criatividade.

<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>PROFESSOR</b>	<b>NÍVEL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA</b>
<b>SEG</b>	16:30-17:50	Di Cavalcanti	Vera	Infantil	Nascidos entre 2012 e 2018*
<b>TER</b>	16:30-17:50	Di Cavalcanti	Vera	Infantil	Nascidos entre 2012 e 2018*
<b>QUA</b>	15:00-16:20	Di Cavalcanti	Vera	Infantil	Nascidos entre 2012 e 2018*
<b>QUA</b>	16:30-17:50	Di Cavalcanti	Vera	Infantil	Nascidos entre 2012 e 2018*
<b>QUI</b>	16:30-17:50	Di Cavalcanti	Vera	Infantil	Nascidos entre 2012 e 2018*
<b>SEX</b>	15:00-16:20	Di Cavalcanti	Vera	Infantil	Nascidos entre 2012 e 2018*

## EDUCAÇÃO SOMATICA

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.

<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>PROFESSOR</b>	<b>NÍVEL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA</b>
<b>SEG e QUA</b>	09:00-10:00	Corpo e Arte	Daniel	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores

SEG e QUA	10:00-11:00	Corpo e Arte	Daniel	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SEG e QUA	11:00-12:00	Corpo e Arte	Daniel	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SEG e QUA	14:00-15:00	Corpo e Arte	Daniel	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SEG e QUA	15:00-16:00	Corpo e Arte	Daniel	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores

## HISTÓRIA DA ARTE

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	15:30-17:30	Leonardo Da Vinci	Edu	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG	18:00-20:00	Leonardo Da Vinci	Edu	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
QUI	14:00-16:00	Leonardo Da Vinci	Edu	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEX	14:00-16:00	Leonardo Da Vinci	Edu	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## HISTÓRIA DA HUMANIDADE

Apresentar uma visão abrangente e crítica da trajetória da humanidade, desde as primeiras civilizações até a contemporaneidade, analisando os principais eventos, transformações sociais, culturais, políticas e econômicas que moldaram o mundo.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	16:00-18:30	Leonardo Da Vinci	Edu	Misto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## HISTÓRIA DA MÚSICA OCIDENTAL

Identificar os períodos históricos da Música Universal; relacionar os vários movimentos artísticos e suas interinfluências; reconhecer os compositores representantes de cada período histórico.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	11:00-12:30	Leonardo Da Vinci	Ana Maria (Voluntaria)	Misto	Nascidos em 2009 ou anos anteriores

## INICIAÇÃO TEATRAL - OFICINA DOS MENESTRÉIS

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	16:00-16:50	Teatro Paineiras e Corpo e Arte	OFICINA DOS MENESTREIS	Infantil	Nascidos entre 2019 e 2021
SEG	17:00-17:50	Teatro Paineiras e Corpo e Arte	OFICINA DOS MENESTREIS	Infantil	Nascidos entre 2019 e 2021

## INTRODUÇÃO AO USO DE SAPATILHAS DE PONTA

Introduzir a técnica básica de pontas para a aluna de ballet clássico adulto; fortalecer os músculos necessários para a prática de pontas; desenvolver a consciência e o cuidado necessário para a prática segura.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG e QUA	11:30-12:10	Danças 1	Sayuri	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## JAZZ ADULTO

Desenvolver a integração do aluno através da expressão corporal, criatividade e aprimoramento técnico da disciplina. O curso desenvolve o ritmo, coordenação motora e musicalidade, através da expressão corporal e criatividade.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG e QUA	07:30 -09 :00	Danças 2	Silvia	Adulto - Nível III	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	09:00-10:00	Danças 2	Silvia	Adulto - Nível II	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	10:00-11:00	Danças 2	Silvia	Adulto - Nível II	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	18:00-19:30	Danças 1	Roni	Adulto - Nível IV	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	19:00-20:30	Danças 2	Thayná	Adulto - Nível III	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	19:30-20:30	Danças 1	Roni	Adulto - Nível II	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
TER e QUI	09:00-10:00	Danças 1	Silvia	Adulto - Nível I	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## JAZZ DANCE ADULTO

Umcursovoltado para o desenvolvimento da expressão corporal, da sensibilidade artística e do aprimoramento técnico da modalidade. A proposta é proporcionar uma experiência dinâmica e envolvente, permitindo que os alunos explorem seu potencial artístico enquanto aprimoram postura, flexibilidade, musicalidade e coordenação motora.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG e QUA	11:00-12:00	Danças 4	Roni	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	15:00-16:00	Danças 1	Roni	Adulto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## JAZZ DANCE MAIS

O jazz dance é uma forma de 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. Junto 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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	12:00-13:00	Danças 3	Luciana	Adulto	Nascidos em 1990 ou anos anteriores

## JAZZ INFANTO-JUVENIL

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	09:00-10:30	Danças 4	Luciana	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2014 e 2015
SAB	09:00-10:30	Danças 2	Karine	InfantoJuvenil	Nascidos em 2016
SAB	10:30-12:00	Danças 4	Luciana	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2017 e 2018
SAB	10:30-12:00	Danças 2	Karine	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2007 e 2011
SAB	12:00-13:30	Danças 2	Karine	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2012 e 2013
SEG e QUA	16:00-17:00	Danças 1	Roni	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2011 e 2015
SEG e QUA	17:00-18:00	Danças 1	Roni	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2016 e 2017
TER e QUI	16:00-17:00	Danças 1	Dayane	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2016 e 2018
TER e QUI	16:00-17:00	Danças 2	Karine	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2014 e 2015

## MODELAGEM, CORTE E COSTURA

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
-----	---------	-------	-----------	-------	--------------

TER	09:30-12:30	Candido Portinari	Nawira	Iniciantes	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
QUI	10:00-13:00	Candido Portinari	Nawira	Iniciantes	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## MOSAICO

Aprenda a arte do mosaico criando peças utilitárias ou painéis decorativos. Transforme caixinhas coloridas em trabalhos artísticos únicos e expressivos.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUA	13:30-15:00	Di Cavalcanti	Vera	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores

## MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

O curso inicia o processo de alfabetização musical, desenvolvimento de noções de ritmo, percepção musical (melodia, harmonia e timbre), coordenação motora e musicalidade para 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	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	14:50-15:20	Tom Jobim	Mateus	Grupo RN	Nascidos em 2025
SEG	15:30-16:00	Tom Jobim	Mateus	Grupo 2	Nascidos em 2023
SEG	16:10-16:40	Tom Jobim	Mateus	Grupo 1	Nascidos em 2024
SEG	16:50-17:20	Tom Jobim	Mateus	Grupo 3	Nascidos em 2022
SEG	17:30-18:00	Tom Jobim	Mateus	Grupo 4 e 5	Nascidos entre 2020 e 2021
TER	10:00-10:30	Tom Jobim	Mateus	Grupo 1	Nascidos em 2024
TER	10:30-11:00	Tom Jobim	Mateus	Grupo 3 e 4	Nascidos entre 2021 e 2022
TER	11:10-11:40	Tom Jobim	Mateus	Grupo 2	Nascidos em 2023
TER	14:40-15:10	Tom Jobim	Mateus	Grupo 1	Nascidos em 2024
TER	15:20-15:50	Tom Jobim	Mateus	Grupo 3	Nascidos em 2022
TER	16:00-16:30	Tom Jobim	Mateus	Grupo 2	Nascidos em 2023
TER	16:40-17:10	Tom Jobim	Mateus	Grupo 4 e 5	Nascidos entre 2020 e 2021
TER	17:20-17:50	Tom Jobim	Mateus	Grupo 6	Nascidos em 2019
QUA	14:00-14:30	Tom Jobim	Yara	Grupo RN	Nascidos em 2019
QUA	14:40-15:10	Tom Jobim	Yara	Grupo 1	Nascidos em 2025
QUA	15:25-15:55	Tom Jobim	Yara	Grupo 2	Nascidos em 2024
QUA	16:10-16:40	Tom Jobim	Yara	Grupo 3	Nascidos em 2023
QUA	16:50-17:20	Tom Jobim	Yara	Grupo 4	Nascidos em 2022
QUA	17:30-18:00	Tom Jobim	Yara	Grupo 5 e 6	Nascidos em 2021
QUI	14:30-15:00	Tom Jobim	Daniela	Grupo 1	Nascidos entre 2019 e 2020
QUI	15:10-15:40	Tom Jobim	Daniela	Grupo 2	Nascidos em 2024
QUI	15:50-16:20	Tom Jobim	Daniela	Grupo 3 e 4	Nascidos em 2023
QUI	16:30-17:00	Tom Jobim	Daniela	Grupo 5 e 6	Nascidos entre 2021 e 2022
SAB	09:00-09:30	Tom Jobim	Cecilia		Nascidos entre 2019 e 2020
SAB	09:40-10:10	Tom Jobim	Cecilia	Grupo 1	Nascidos em 2024
SAB	10:20-10:50	Tom Jobim	Cecilia	Grupo 2	Nascidos em 2023
SAB	11:00-11:30	Tom Jobim	Cecilia	Grupo 3	Nascidos em 2022
SAB	11:30-12:00	Tom Jobim	Cecilia	Grupo 4	Nascidos em 2021
				Grupo 5 e 6	Nascidos entre 2019 e 2020

## OFICINA DE CIRCO

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, Equilíbrio, Trapézio, Cama elástica, Monociclo, Tecido, Laços e Chicotes.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	09:00-10:00	Ginásio Ginástica Artística	Silvia	Misto	Nascidos entre 2014 e 2019
SAB	10:00-11:00	Ginásio Ginástica Artística	Silvia	Misto	Nascidos entre 2014 e 2019
SAB	11:00-12:00	Ginásio Ginástica Artística	Silvia	Misto	Nascidos em 2014 ou anos anteriores
SAB	12:00-13:00	Ginásio Ginástica Artística	Silvia	Misto	Nascidos entre 2014 e 2019

## OFICINA DE INCLUSÃO DIGITAL

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUI	10:00-11:00	Leonardo Da Vinci	Ana	Misto	Nascidos em 1965 ou anos anteriores
QUI	11:00-12:00	Leonardo Da Vinci	Ana	Misto	Nascidos em 1965 ou anos anteriores

## OFICINA DE TÉCNICAS DE EXPRESSÃO VOCAL

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUA	18:00-19:30	Teatro Paineiras	Ana Yara	Misto	Nascidos em 2009 ou anos anteriores

## PIANO - AULA PARTICULAR ONLINE

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	11:00-11:50	Aulas Online	Leandro	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	13:00-13:50	Aulas Online	Leandro	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	17:00-17:50	Aulas Online	Leandro	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	13:00-13:50	Aulas Online	Leandro	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	14:00-14:50	Aulas Online	Leandro	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	19:00-19:50	Aulas Online	Leandro	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	16:00-16:50	Aulas Online	Leandro	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

## PIANO - AULA PARTICULAR - PRESENCIAL

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	08:00-05:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	09:00-09:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	10:00-10:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	11:00-11:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	13:00-13:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	13:00-13:50	Mercury	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	14:00-14:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	14:00-14:50	J C Martins	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	14:00-14:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

SEG	14:00-14:50	Mercury	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	15:00-15:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	15:00-15:50	J C Martins	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	15:00-15:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	15:00-15:50	Mercury	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	16:00-16:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	16:00-16:50	J C Martins	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	16:00-16:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	16:00-16:50	Mercury	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	17:00-17:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	17:00-17:50	J C Martins	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	17:00-17:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	17:00-17:50	Mercury	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	18:00-18:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	18:00-18:50	J C Martins	Alexandre	Misto	Nascidos em 2008 ou anos anteriores
SEG	18:00-18:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	18:00-18:50	Mercury	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	19:00-19:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	19:00-19:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	19:00-19:50	Mercury	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	20:00-20:50	Mozart	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	09:00-09:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	09:00-09:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	10:00-10:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	11:00-11:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	11:00-11:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	13:00-13:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	13:00-13:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	13:00-13:50	Mercury	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	14:00-14:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	14:00-14:50	Mozart	Rodrigo	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	14:00-14:50	Mercury	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	15:00-15:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	15:00-15:50	Mercury	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	16:00-16:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	16:00-16:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	16:00-16:50	Mozart	Rodrigo	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	16:00-16:50	Mercury	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	17:00-17:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	17:00-17:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	17:00-17:50	Mozart	Rodrigo	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	17:00-17:50	Mercury	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	18:00-18:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	18:00-18:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	18:00-18:50	Mercury	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	19:00-19:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	19:00-19:50	Mercury	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	20:00-20:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	08:00-08:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	09:00-09:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	10:00-10:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	11:00-11:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

QUA	11:00-11:50	Mozart	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	12:00-12:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	13:00-13:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	13:00-13:50	Mercury	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	14:00-14:50	Vila Lobos	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	14:00-14:50	J C Martins	Rodrigo	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	14:00-14:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	14:00-14:50	Mercury	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	15:00-15:50	Vila Lobos	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	15:00-15:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	15:00-15:50	Mercury	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	16:00-16:50	Vila Lobos	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	16:00-16:50	J C Martins	Rodrigo	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	16:00-16:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	16:00-16:50	Mercury	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	17:00-17:50	Vila Lobos	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	17:00-17:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	17:00-17:50	Mercury	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	18:00-18:50	Vila Lobos	Hector	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	18:00-18:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	19:00-19:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	08:00-08:50	J C Martins	Joe	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	08:00-08:50	Mozart	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	09:00-09:50	Mozart	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	10:00-10:50	Mozart	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	11:00-11:50	Mozart	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	13:00-13:50	Mercury	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	14:00-14:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	14:00-14:50	J C Martins	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	14:00-14:50	Mercury	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	15:00-15:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	15:00-15:50	J C Martins	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	15:00-15:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	15:00-15:50	Mercury	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	16:00-16:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	16:00-16:50	J C Martins	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	16:00-16:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	16:00-16:50	Mercury	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	17:00-17:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	17:00-17:50	J C Martins	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	17:00-17:50	Mozart	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	17:00-17:50	Mercury	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	18:00-18:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	18:00-18:50	J C Martins	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	18:00-18:50	Mercury	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	19:00-19:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	19:00-19:50	J C Martins	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	20:00-20:50	Vila Lobos	Adriana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	09:00-09:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	10:00-10:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	11:00-11:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	13:00-13:50	Vila Lobos	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

<b>SEX</b>	13:00-13:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	14:00-14:50	Vila Lobos	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	14:00-14:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	14:00-14:50	Mozart	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	14:00-14:50	Mercury	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	15:00-15:50	Vila Lobos	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	15:00-15:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	15:00-15:50	Mozart	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	15:00-15:50	Mercury	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	16:00-16:50	Vila Lobos	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	16:00-16:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	16:00-16:50	Mozart	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	16:00-16:50	Mercury	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	17:00-17:50	Vila Lobos	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	17:00-17:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	17:00-17:50	Mozart	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	17:00-17:50	Mercury	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	18:00-18:50	Vila Lobos	Klaus	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	18:00-18:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	18:00-18:50	Mozart	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	19:00-19:50	J C Martins	Cristiana	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SEX</b>	19:00-19:50	Mozart	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	08:00-08:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	09:00-09:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	09:00-09:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	10:00-10:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	10:00-10:50	Mozart	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	11:00-11:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	11:00-11:50	Mozart	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	12:00-12:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	12:00-12:50	Mozart	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	13:00-13:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	13:00-13:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	13:00-13:50	Mozart	Alexandre	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	14:00-14:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	14:00-14:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	15:00-15:50	Vila Lobos	Ester	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	15:00-15:50	J C Martins	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

## RITMOS DANCE

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\*\*\*\*

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
<b>SEX</b>	09:00-10:00	Danças 3	Helen	Adulto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## RITMOS LATINOS - INTENSIVO

O Intensivão de Ritmos Latinos é uma vivência curta e intensa que mistura os estilos mais envolventes da América Latina - como salsa, bachata, merengue e Zouk - em um ambiente leve, divertido e cheio de energia. Perfeito para quem quer aprender passos marcantes, melhorar o ritmo e se divertir dançando! Objetivos: Aprender os passos básicos e movimentações típicas dos principais ritmos latinos, desenvolver coordenação, ritmo, expressão, sensualidade e presença cênica na dança. Sentir a cultura e a musicalidade latina de forma descontraída e envolvente com alegria e liberdade através da dança.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUI	21:00-22:00	Danças 3	Helen	Nível I	Nascidos em 2009 ou anos anteriores

## SAMBA NO PÉ

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEX	10:00-11:00	Danças 3	Helen	Misto	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## SAPATEADO ADULTO

Desenvolver 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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG e QUA	08:00-09:00	Danças 3	Mônica	Adulto - Nível I	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEG e QUA	09:00-10:00	Danças 2	Mônica	Adulto - Nível II	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## SAPATEADO INFANTO JUVENIL

Desenvolver ritmo, coordenação motora e musicalidade através de técnicas de sapateado.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG e QUA	10:00-11:00	Danças 3	Mônica	Infantil	Nascidos entre 2015 e 2020
SEG e QUA	14:00-15:00	Danças 3	Mônica	Baby	Nascidos entre 2019 e 2020
SEG e QUA	15:00-16:00	Danças 3	Mônica	InfantoJuvenil - Nível I	Nascidos entre 2008 e 2018
SEG e QUA	16:00-17:00	Danças 3	Mônica	InfantoJuvenil - Nível I	Nascidos entre 2008 e 2018
SEG e QUA	17:00-18:00	Danças 3	Mônica	InfantoJuvenil - Nível III e IV	Nascidos entre 2008 e 2018
SEG e QUA	18:00-19:00	Danças 3	Mônica	InfantoJuvenil - Nível II	Nascidos entre 2008 e 2018

## STREET DANCE ADULTO

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEX	08:00-09:00	Danças 1	Marcos	Adulto - Nível I	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEX	09:00-10:00	Danças 1	Marcos	Adulto - Nível I	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SEX	18:00-19:00	Danças 1	Marcos	Adulto - Nível I	Nascidos em 2007 ou anos anteriores
SAB	10:00-11:00	Danças 3	Marcos	Adulto - Nível II	Nascidos em 2007 ou anos anteriores

## STREET DANCE INFANTO-JUVENIL

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEX	14:00-15:00	Danças 4	Marcos	Kids - Nível I	Nascidos entre 2013 e 2018
SEX	15:00-16:00	Danças 4	Marcos	Kids - Nível II	Nascidos entre 2013 e 2018
SEX	16:00-17:00	Danças 1	Marcos	Kids - Nível III	Nascidos entre 2013 e 2018
SEX	17:00-18:00	Danças 1	Marcos	Teen - Nível I	Nascidos entre 2008 e 2013
SEX	17:00-18:00	Danças 4		Teen - Nível II	Nascidos entre 2008 e 2013

## TAI CHI CHUAN

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, cílicos, 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 prática 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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER e QUI	08:00-09:30	Corpo e Arte	Jane	Nível I	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
TER e QUI	09:30-11:00	Corpo e Arte	Jane	Nível II	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
TER e QUI	14:00-15:30	Corpo e Arte	Jane	Nível I	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
TER e QUI	15:30-17:00	Corpo e Arte	Jane	Nível II	Nascidos em 2013 ou anos anteriores

## TANGO

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. (Matrícula somente aos pares)

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUI	19:00 – 20:00	Danças 3	Helen	Nível II	(Nascidos em 2010 ou anos anteriores)

## TANGO EM CENA

Otangocomo uma ferramenta de desenvolvimento artístico e técnico para os alunos que tem como pretensão dançar no espetáculo de encerramento anual do Clube Paineiras do Morumbi. (Matrícula somente aos pares)

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG e QUA	18:00-19:30	Corpo e Arte	Vagner	Nível III	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## TAPEÇARIA

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUA	09:00-12:30	Caro Bello	Carlos	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
QUA	13:30-16:30	Caro Bello	Carlos	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## TAPEÇARIA PONTO A PONTO

Uma abordagem detalhada da arte da tapeçaria, onde o foco está na execução de cada ponto individual. Criação de peças, especiais e visualmente atraentes, valorizando o processo artesanal e a atenção aos detalhes.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	09:00-12:30	Caro Bello	Carlos	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## TEATRO ADULTO

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG QUI	20:00-23:00	Teatro Paineiras e Corpo e Arte	Heitor	Grupo Batatas - Núcleo 1	Nascidos em 2009 ou anos anteriores
TER e QUI	20:00-23:00	Teatro Paineiras e Corpo e Arte	Heitor	Grupo Art In Cena - Núcleo 2	Nascidos em 2009 ou anos anteriores

## TEATRO INFANTO-JUVENIL

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER e QUI	16:00-17:30	Teatro Paineiras	André	InfantoJuvenil - Turma I	Nascidos entre 2015 e 2018
TER e QUI	17:30-19:00	Corpo e Arte	André	InfantoJuvenil - Turma II	Nascidos entre 2009 e 2014

## TEATRO MUSICAL - LES ARTS

O curso consiste em lecionar aulas nas modalidades de Teatro, canto e dança, com professores especialistas em cada uma delas, para que os alunos tenham contato com a técnica e possam se desenvolver artisticamente. Através de jogos teatrais, musicais e de movimentos, escolhemos um musical a ser trabalhado, de acordo com perfil e preferência dos alunos. O objetivo é que os alunos possam vivenciar grandes números musicais durante as aulas, melhorando sua autoestima e que se sintam confiantes em realizar apresentações como resultado do curso. Com montagem da peça Wicked.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	10:30-12:00	Corpo e Arte	TEATROMUSICAL - LES ARTS	InfantoJuvenil	Nascidos entre 2011 e 2017

## TEATRO OFICINA DOS MENESTRÉIS - ADULTO

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA

SEG	18:15-19:45	Teatro Paineiras e Caro Bello	OFICINA DOS MENESTREIS	Adulto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
-----	-------------	-------------------------------	------------------------	--------	-------------------------------------

## TEATRO OFICINA DOS MENESTRÉIS - PEQUENOS

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	17:30-19:00	Teatro Paineiras e Corpo e Arte	OFICINA DOS MENESTREIS	PEQUENOS - TURMA 02	Nascidos entre 2011 e 2018
QUI	17:45-19:15	Teatro Paineiras e Corpo e Arte	OFICINA DOS MENESTREIS	PEQUENOS - TURMA 01	Nascidos entre 2011 e 2018

## TECLADO - AULA EM GRUPO

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	10:00-11:00	Beethoven	Cristiana	Nível II	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	14:00-15:00	Beethoven	Cristiana	Nível III	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	15:00-16:00	Beethoven	Cristiana	Nível I	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	15:00-16:00	Beethoven	Rodrigo	Nível I	Nascidos em 1997 ou anos anteriores
QUA	17:00-18:00	Beethoven	Rodrigo	Nível I	Nascidos entre 1998 e 2016

## TECLADO - AULA PARTICULAR

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
QUI	19:00-19:50	Beethoven	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SAB	10:00-10:50	Beethoven	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SAB	11:00-11:50	Beethoven	Nina	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	15:00-15:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	16:00-16:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	17:00-17:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	18:00-18:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	19:00-19:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

## TECLADO/ FLAUTA DOCE/ FLAUTA TRANSVERSAL

**TECLADO:** Ensinar ao aluno a diversificar estilos de música, usando os vários timbres e ritmos já existentes no próprio teclado. **FLAUTA DOCE OU TRANSVERSAL:** 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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	14:00-14:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	15:00-15:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	16:00-16:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	17:00-17:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	18:00-18:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	19:00-19:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

TER	16:00-16:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	17:00-17:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	18:00-18:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	19:00-19:50	Beethoven	Mario	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

## TRICÔ E CROCHÊ

Ocurso 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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	14:00-17:00	Caro Bello	Nawira	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
TER	13:00-16:00	Caro Bello	Nawira	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
QUI	14:00-17:00	Caro Bello	Nawira	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores
SEX	09:30-12:30	Caro Bello	Nawira	Misto	Nascidos em 2011 ou anos anteriores

## VIOLÃO - AULA EM GRUPO

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

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	15:00-16:00	Beatles	Carlos	Nível I	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	16:00-17:00	Beatles	Carlos	Nível I	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	17:00-18:00	Beatles	Carlos	Nível I	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
TER	18:00-19:00	Beatles	Carlos	Nível I	Nascidos em 2016 ou anos anteriores
QUA	15:00-16:00	Beatles	Carlos	Nível I	Nascidos em 2016 ou anos anteriores

## VIOLÃO OU GUITARRA OU CONTRABAIXO - AULA PARTICULAR

Ensinar aoaluno a tocar **VIOLÃO OU GUITARRA**. Além de diversos estilos de música, teoria musical e curiosidades. **CONTRABAIXO PARA INICIANTES**: O curso de contrabaixo para iniciantes aborda desde a teoria musical necessária para a leitura de partitura como também sua aplicação em exercícios práticos ao instrumento abrangendo conduções básicas em diversos estilos musicais.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	08:00-08:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	09:00-09:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	10:00-10:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	11:00-11:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	13:00-13:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	14:00-14:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	15:00-15:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	16:00-16:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	17:00-17:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	18:00-18:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	19:00-19:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	20:00-20:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEG	21:00-21:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	08:00-08:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	09:00-09:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	10:00-10:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	11:00-11:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

TER	13:00-13:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	14:00-14:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	19:00-19:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	20:00-20:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
TER	21:00-21:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	08:00-08:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	09:00-09:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	10:00-10:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	11:00-11:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	13:00-13:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	14:00-14:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	16:00-16:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	17:00-17:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	18:00-18:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	19:00-19:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	20:00-20:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUA	21:00-21:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	08:00-08:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	09:00-09:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	10:00-10:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	11:00-11:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	13:00-13:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	14:00-14:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	15:00-15:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	16:00-16:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	17:00-17:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	18:00-18:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	19:00-19:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	20:00-20:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
QUI	21:00-21:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	08:00-08:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	09:00-09:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	10:00-10:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	11:00-11:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	13:00-13:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	14:00-14:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	15:00-15:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	16:00-16:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	17:00-17:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	18:00-18:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	19:00-19:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	20:00-20:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SEX	21:00-21:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SAB	08:00-08:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SAB	09:00-09:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SAB	10:00-10:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SAB	11:00-11:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SAB	13:00-13:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SAB	14:00-14:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores
SAB	15:00-15:50	Beatles	Carlos	Misto	Nascidos em 2018 ou anos anteriores

## VIOLINO KIDS – INDIVIDUAL

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
-----	---------	-------	-----------	-------	--------------

<b>SEX</b>	13:00-13:45	Tom Jobim	Karen	Infantil	Nascidos entre 2013 e 2022
<b>SEX</b>	13:45-14:30	Tom Jobim	Karen	Infantil	Nascidos entre 2013 e 2022
<b>SEX</b>	14:30-15:15	Tom Jobim	Karen	Infantil	Nascidos entre 2013 e 2022
<b>SEX</b>	15:15-16:00	Tom Jobim	Karen	Infantil	Nascidos entre 2013 e 2022
<b>SEX</b>	16:00-16:45	Tom Jobim	Karen	Infantil	Nascidos entre 2013 e 2022
<b>SEX</b>	16:45-17:30	Tom Jobim	Karen	Infantil	Nascidos entre 2013 e 2022
<b>SEX</b>	17:30-18:15	Tom Jobim	Karen	Infantil	Nascidos entre 2013 e 2022

## YOGA ADULTO (HATHA) - PRESENCIAL

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.

### PRESENCIAL

<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>PROFESSOR</b>	<b>NÍVEL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA</b>
<b>SEG e QUA</b>	08:00-08:50	Yoga	Simone	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	09:00-09:50	Yoga	Simone	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	10:00-10:50	Yoga	Simone	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	16:00-16:50	Yoga	Angela	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	17:00-17:50	Yoga	Angela	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	18:00-18:50	Yoga	Fernanda	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	19:00-19:50	Yoga	Fernanda	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	08:00-08:50	Yoga	Fany	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	09:00-09:50	Yoga	Fany	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	10:00-10:50	Yoga	Fany	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	11:00-11:50	Yoga	Fany	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	12:00-12:50	Yoga	Fany	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	14:00-14:50	Yoga	Fernanda	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	15:00-15:50	Yoga	Fernanda	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	16:00-16:50	Yoga	Angela	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	18:00-18:50	Yoga	Angela	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	19:00-19:50	Yoga	Angela	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	20:00-20:50	Yoga	Angela	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	09:00-09:50	Yoga	Angela	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SAB</b>	10:00-10:50	Yoga	Angela	Adulto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores

## YOGA ADULTO (HATHA) - AULAS ONLINE

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.

<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>PROFESSOR</b>	<b>NÍVEL</b>	<b>FAIXA ETÁRIA</b>
<b>SEG e QUA</b>	08:00-08:50	Aulas Online	Simone	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	09:00-09:50	Aulas Online	Simone	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	16:00-16:50	Aulas Online	Angela	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	17:00-17:50	Aulas Online	Angela	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	18:00-18:50	Aulas Online	Fernanda	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>SEG e QUA</b>	19:00-19:50	Aulas Online	Fernanda	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	08:00-08:50	Aulas Online	Fany	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	09:00-09:50	Aulas Online	Fany	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores
<b>TER e QUI</b>	18:00-18:50	Aulas Online	Angela	Misto	Nascidos em 2012 ou anos anteriores

## YOGA INFANTIL

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.

### PRESENCIAL

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SAB	11:00-11:50	Yoga	Angela Dias	Infantil	Nascidos entre 2013 e 2018

## YOGA COM PROPS E ALINHAMENTO

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	11:00-11:50	Yoga	Michelle	Nível I e II	Nascidos em 2009 ou anos anteriores
QUA	11:00-11:50	Yoga	Michelle	Nível II e III	Nascidos em 2009 ou anos anteriores
SEX	10:00-10:50	Yoga	Michelle	Nível I e II	Nascidos em 2009 ou anos anteriores
SEX	11:00-11:50	Yoga	Michelle	Nível II e III	Nascidos em 2009 ou anos anteriores
SEG e QUA	11:00-11:50	Yoga	Michelle	Misto	Nascidos em 2009 ou anos anteriores
QUA e SEX	11:00-11:50	Yoga	Michelle	Nível II e III	Nascidos em 2009 ou anos anteriores

## YOGA KURUNTA - HATHA CLÁSSICO INTEGRAL

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 bío-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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER	21:00-21:50	Yoga	Angela	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SAB	08:00-08:50	Yoga	Angela	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SAB	12:15-13:05	Yoga	Angela	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores

## YOGA KURUNTA COM PROPS

Um dos principais benefícios do Yoga Kurunta com Props é a descompressão da coluna vertebral, promovendo um realinhamento eficaz de todo o corpo. Isso melhora a postura, alivia tensões e oferece uma maior sensação de leveza e estabilidade durante a prática. É uma prática que utiliza cordas e acessórios (props) para auxiliar na execução das posturas, sendo ideal tanto para iniciantes quanto para praticantes avançados. Os props, como blocos, cintos e almofadas, ajudam a adaptar as posturas para aqueles com limitações, promovendo alinhamento adequado e suporte extra.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	12:00-13:00	Yoga	Simone	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
TER	17:00-18:00	Yoga	Simone	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores

## YOGA KURUNTA

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	15:00-15:50	Yoga	Michelle	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
QUA	15:00-15:50	Yoga	Michelle	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
QUA	20:00-20:50	Yoga	Simone	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
QUI	17:00-17:50	Yoga	Simone	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SEX	08:00-08:50	Yoga	Simone	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SEX	09:00-09:50	Yoga	Simone	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SEX	14:00-14:50	Yoga	Simone	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores
SEG e QUA	15:00-15:50	Yoga	Michelle	Misto	Nascidos em 2010 ou anos anteriores

## YOGA 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 aumenta a consciência corporal.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEX	17:00-17:50	Yoga	Erika	Misto	Nascidos em 2009 ou anos anteriores

## YOGA VINYASA FLOW

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEX	18:00-18:50	Yoga	Erika	Misto	Nascidos em 2009 ou anos anteriores

## ZUMBA

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.

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
SEG	18:00-19:00	Danças 4	Fabio	Misto	Nascidos em 2013 ou anos anteriores

TER	10:00-11:00	Danças 1	Marcos	Misto	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
QUA	18:00-19:00	Danças 4	Fabio	Misto	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
QUI	10:00-11:00	Danças 1	Marcos	Misto	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
SEX	10:00-11:00	Danças 1	Marcos	Misto	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
SAB	11:00-12:00	Danças 1	Marcos	Misto	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
SEG e QUA	18:00-19:00	Danças 4	Fabio	Misto	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
TER e QUI	10:00-11:00	Danças 1	Marcos	Misto	Nascidos em 2013 ou anos anteriores
TER e QUI	11:00-12:00	Danças 1	Marcos	Misto	Nascidos em 2013 ou anos anteriores

## ZUMBA GOLD - 2 VEZES POR SEMANA

Aula para você se sentirrevigorante, adaptada para aqueles alunos iniciantes , da melhor idade que preferem uma aula com ritmo mais leve, com menos intensidade. Promove bem-estar, diversão e saúde de forma segura e mais acessível a todos . Com foco nos movimentos de baixo impacto e com coreografias mais fáceis de seguir a Zumba Gold garante mais alegria e disposição para seu dia!!!

DIA	HORÁRIO	LOCAL	PROFESSOR	NÍVEL	FAIXA ETÁRIA
TER e QUI	09:00-10:00	Danças 4	Marcos	Maturidade	Nascidos em 1975 ou anos anteriores

**Matriculas através do APP Meu Paineiras ou Na central de atendimento.**