



Hebraica

SÃO PAULO

**A GRADE DAS ATIVIDADES
DA HEBRAICA
2024**

CAROS SÓCIOS, INTEGRANTES DESTA GRANDE FAMÍLIA CHAMADA HEBRAICA.

Somos um centro comunitário que privilegia o encontro e reencontro dos associados.

Uma de nossas maiores riquezas está na ampla oferta de atividades permanentes a todas as faixas etárias.

A HEBRAICA é um lugar seguro para que nossos filhos, pais e avós compartilhem boas experiências ao longo da semana.

Por outro lado, como diz um velho ditado... *Quem fez e não comunicou, de certa forma não fez...*

Portanto, compartilhamos esta detalhada programação geral com todas as opções de entretenimento cultural, educacional e esportivo, que esta grandiosa instituição coloca à disposição de seus associados.

Sim, é a HEBRAICA que cresce educando e que desperta nosso orgulho.

E, se alguma atividade não aparecer neste amplo leque de alternativas, por favor, não hesite em nos procurar e apresentar sua ideia que, sendo representativa, entrará imediatamente em estudo para colocar em prática.

Seja parte do mundo de atividades da HEBRAICA.

Seja protagonista de nossa História.

Somos uma grande família.

Gaby Milevsky
Diretor Superintendente

ATIVIDADES GRATUITAS	4
CURSOS JUVENTUDE.....	6
AFTER SCHOOL.....	7
ATELIÉ HEBRAICA.....	7
BAT MITZVÁ / BAR MITZVÁ.....	8
BRINQUEDOTECA.....	8
CENTRO DE MÚSICA.....	9
CURSO DE LÍDERES MEIDÁ.....	9
DANÇAS	10
ESCOLA MATERNAL E INFANTIL "A HEBRAICA"	11
ESPAÇO BEBÊ.....	11
HEBRAIKEINU.....	12
SINAGOGA.....	12
TEATRO DA JUVENTUDE.....	13
CALENDÁRIO ESCOLA DE ESPORTES	14
PROGRAMA KIDSPORT 1 (1 A 3 ANOS).....	15
PROGRAMA KIDSPORT 2 (4 E 5 ANOS)	16
PROGRAMA MULTSPORT (6 A 9 ANOS)	17
PREPARAÇÃO ESPORTIVA INFANTIL (10 A 12 ANOS)	18
PREPARAÇÃO ESPORTIVA JUVENIL (13 A 17 ANOS)	19
PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS DO ESPORTIVO	20
CENTRO DE LUTAS	21
CHAI GYMN - ACADEMIA	22/23/24
CORRIDA / RUN&FUN.....	25
FUTEVÔLEI.....	26
HIDROGINÁSTICA.....	26
NATAÇÃO MASTER / CURSOS.....	26
QUADRAS DE AREIA.....	27
SQUASH	27
TÊNIS DE MESA	28
TÊNIS.....	28
XADREZ.....	29
PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS ATIVIDADES RECREATIVAS.....	30
BADMINTON	30
BASQUETE.....	30
FUTSAL.....	30
HEBIKE.....	30
QUADRAS DE AREIA.....	30
ATIVIDADES SOCIAL CULTURAL	31
DOMINGO CULTURAL	32
CINEHEBRAICA.....	32
GRUPO 60+.....	32
BIBLIOTECA	32
OUTROS EVENTOS.....	32

ATIVIDADES GRATUITAS

BIBLIOTECA

Eventos: Clube da Leitura e Aonde Vamos (debates de temas judaicos na literatura).
Aberta às segunda-feiras, das 13h às 18h; de terça a sexta-feira, das 9h às 18h; sábados e domingos, das 9h às 17h e feriados, das 9h às 16h.

BRINQUEDOTECA

Aberta de terça a sexta, das 13h às 18h, e sábados e domingos, das 10h às 13h e das 14h às 17h30.

CINE HEBRAICA

Sessões todos os finais de semana com pré-estreias às quartas-feiras.

DOMINGO CULTURAL

Espectáculo dominical gratuito, que traz ao clube variados gêneros musicais e grupos de dança.

DOMINGO COM ARTE

Oficina mensal a cargo da equipe do Ateliê Hebraica, às 11h, em frente à Praça Carmel.

ESPAÇO BEBÊ

Espaço voltado para pais e cuidadores vivenciarem juntos as primeiras descobertas de um ambiente coletivo. Sábados e domingos, das 10h às 13h, e das 14h às 17h.

ESPAÇO HEBRA

O Espaço Hebra foi especialmente pensado para jovens de 13 a 23 anos, conta com uma estrutura inovadora e tecnológica para os jovens do clube.

Um espaço completo para se divertir com os amigos!

De segunda a sexta, das 14h às 20h, sábados, das 12h às 20h e domingos, das 12h às 19h.

Informações: 3818-8762 | espacohebra@hebraica.org.br

GALERIA DE ARTE

Uma nova exposição todo mês.

GRUPO 60+

Palestras semanais, atividades de coral, teatro e dança.

TERÇAS: **Aula de Dança** e **Ritmos**, às 11h, no Centro de Juventude • **Dança Circular**, às 12h, no Centro de Juventude • **Ginástica Cerebral**, às 14h, na Sala Plenária • **Coral**, às 15h30, na Sala Plenária.

QUINTAS: **Aula de Teatro**, às 11h, na Sala Plenária • **Tecnologia** (quinzenal), às 13h30, na Sala Plenária • **Musicoterapia**, às 14h40, na Sala Plenária.

HARKADÁ

Sessões todas as quintas, às 20h e aos sábados, às 11h, pelo clube.

HEBIKE

Passeios ciclísticos mensais com saídas às 8h30.

HEBRAIKEINU

Atividades recreativas e educativas.

Todos os sábados, das 14h às 18h, dos 12 aos 16 anos.

Contato pelo telefone: 3818-8867.

HIDROGINÁSTICA

Sábados, domingos e feriados, às 10h30 e 12h, na piscina semi-olímpica.

JUDÔ FUNCIONAL

Faixa etária: a partir de 10 anos.

Terça e quinta, das 15h25 às 16h25, no Centro de Lutas.

Uniforme: roupa confortável.

RANKING DE TÊNIS DE MESA

Evento mensal da modalidade que integra e atualiza o placar dos melhores jogadores nas categorias infantil e adulto.

SHOW DE RUA

Pocket-show a cargo dos professores do Centro de Música, às 12h, em frente à Praça Carmel sempre no primeiro sábado de cada mês.

SINAGOGA

Curso de aprendizado do toque do shofar, antes do ano novo judaico.

Acesse o site ahebraica.org.br para conhecer a programação completa.



PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS
DOS CURSOS

AFTER SCHOOL

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6 A 14 ANOS	13h às 18h30	13h às 18h30	13h às 18h30	13h às 18h30	13h às 18h30
ALUMNI	SOB CONSULTA				

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 12H30 ÀS 18H30

INFORMAÇÕES: 3818-8862/8859 OU AFTERSCHOOL@HEBRAICA.ORG.BR (AFTER SCHOOL) E 11 3467-0500 (ALUMNI)

ATELIÉ HEBRAICA

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
ATELIÉ INFANTIL 2x por semana	13h30 às 18h	13h30 às 18h	13h30 às 18h	13h30 às 18h
ATELIÉ ADULTO 1x por semana		14h às 16h		14h às 16h
HISTÓRIA DA ARTE Adulto: 1x por semana	14h30 às 16h			

FAÇA SUA FESTA DE ANIVERSÁRIO (SEXTAS, PERÍODO MANHÃ OU TARDE) NO ATELIÉ DE ARTES.

ENTRE EM CONTATO PARA MAIS INFORMAÇÕES.

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de segunda, das 13h às 18h; e de terças a sexta, das 8h às 18h

INFORMAÇÕES: 3818-8864 | ATELIE@HEBRAICA.ORG.BR

BAT MITZVÁ / BAR MITZVÁ

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
BAT MITZVÁ	19h às 20h30		19h às 20h30	
BAR MITZVÁ		18h às 19h30		11h às 12h30

HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

BAT MITZVÁ – terça e quinta, das 17h30 às 20h30 / INFORMAÇÕES: 3818-8842 OU BATMITZVA@HEBRAICA.ORG.BR

BAR MITZVÁ – terça a sexta, das 10h às 17h / INFORMAÇÕES: 3818-8810

BAT MITZVÁ / BAR MITZVÁ

BRINQUEDOTECA

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de terça a sexta, das 13h às 18h
sábado e domingo, das 9h30 às 13h, e das 14h às 17h (intervalo de 1 hora para a higienização do espaço)

DURANTE A PANDEMIA: das 14h às 17h (de acordo com os protocolos de segurança)

INFORMAÇÕES: 3818-8719 | BRINQUEDOTECA@HEBRAICA.ORG.BR

BRINQUEDOTECA

CENTRO DE MÚSICA

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
INSTRUMENTOS MUSICAIS/IND.	14h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h
INSTRUMENTOS MUSICAIS/DUPLA	14h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h
INSTRUMENTOS MUSICAIS/TRIO	14h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h
MUSICALIZAÇÃO INFANTIL (4 A 7 ANOS)	14h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h
CONJUNTOS	14h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h

E AOS SÁBADOS, PARA TODAS AS MODALIDADES: das 9h às 12h

HORÁRIOS A COMBINAR NO MOMENTO DA INSCRIÇÃO MEDIANTE DISPONIBILIDADE DE SALA E PROFESSOR.

INSTRUMENTOS: VIOLÃO, GUITARRA, BAIXO, PIANO, TECLADOS, BATERIA, ACORDEÃO, GAITA, FLAUTA TRANSVERSAL, FLAUTA DOCE, TROMPETE, VIOLA CLÁSSICA, VIOLINO, VIOLONCELO, CANTO, SAXOFONE, UKULELE E CLARINETE.

»CONSULTE OPÇÕES ON LINE

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: segunda, das 13h30 às 17h30; e de terça a sexta, das 10h às 12h30; e das 13h30 às 20h; e sábados, das 9h às 12h.

FAIXA ETÁRIA: A PARTIR DE 7 ANOS (COM EXCEÇÃO DA MUSICALIZAÇÃO INFANTIL)

INFORMAÇÕES: 3818-8824 | MUSICA@HEBRAICA.ORG.BR

CURSO DE LÍDERES MEIDÁ

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	QUARTA
CURSO DE LÍDERES MEIDÁ De 15 a 18 anos	19h às 22h

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de terça a sexta, das 10h às 18h

INFORMAÇÕES: 3818-8867 (c/ FABIANA) | HEBRAIKEINU@HEBRAICA.ORG.BR

DANÇAS

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
BALLET (3 e 4 anos)	14h30 às 15h15	15h30 às 16h15 (3 a 5 anos)	14h30 às 15h15	15h30 às 16h15 (3 a 5 anos)	
BALLET (4 e 5 anos)	14h30 às 15h15 15h30 às 16h15		14h30 às 15h15 15h30 às 16h15		
BALLET 1 (6 e 7 anos)	15h30 às 16h20	16h30 às 17h20	15h30 às 16h20	16h30 às 17h20	
BALLET 2 (7 a 8 anos)	16h30 às 17h30	17h30 às 18h30	16h30 às 17h30	17h30 às 18h30	
BALLET 3 (9 e 10 anos)	16h40 às 17h40		15h30 às 16h20 16h40 às 17h40		
BALLET PONTAS 1 (10 a 12 anos)					14h30 às 15h20
BALLET Intermediário (10 a 15 anos)		18h30 às 19h30		18h30 às 19h30	
BALLET ADULTO			12h20 às 13h40		
JAZZ (7 a 14 anos)	15h30 às 16h20 (7 a 10 anos)	15h30 às 16h20 (10 a 14 anos)	15h30 às 16h20 (7 a 10 anos)	15h30 às 16h20 (10 a 14 anos)	
SAPATEADO (8 a 10 anos)	16h30 às 17h30				
HIP HOP (7 a 14 anos)		16h30 às 17h20 (Juvenil 1 e 2)		16h30 às 17h20 (Juvenil 1 e 2)	
DANÇA DE SALÃO			20h às 21h30 (Adultos)		
PARPARIM KTANIM	Todos os domingos, das 11h às 12h30 (5 a 7 anos)				
PARPARIM GDOLIM	Todos os domingos, das 11h às 12h30 (8 a 10 anos)				
KALANIT (11 a 13 anos)	17h30 às 19h30				
SHALOM (14 a 17 anos)		17h30 às 20h30			
HAKOTZRIM (18 a 30 anos)			19h às 22h30		
DRACHIM (30 a 55 anos)		20h às 22h			
OFAKIM (55 a 75 anos)	20h às 23h				
HARKADÁ (iniciante)*		8h às 9h		8h às 9h 20h às 21h30	8h às 9h
HARKADÁ (intermediário)*			8h às 9h	20h às 21h30	8h às 9h
HARKADÁ (avançado)			8h às 9h		
HARKADÁ** (gratuita)				20h às 22h	
HARKADÁ ABERTA	Todos os sábados, das 11h às 12h				

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de segunda a sexta, das 11h às 19h *Grupos de Harkadá (Domingos, das 11h às 12h30)

INFORMAÇÕES: 3818-8870 | 11 91651-6479 | DANÇAS@HEBRAICA.ORG.BR

ESCOLA MATERNAL E INFANTIL “A HEBRAICA”

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRUPO KATAN	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h
GRUPO 1	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h
GRUPO 2	7h45 às 12h10	7h45 às 12h10	7h45 às 12h10	7h45 às 12h10	7h45 às 12h10
GRUPO 3	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15
GRUPO 4	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15
GRUPO 5	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15
CURSO INTEGRAL BILÍNGUE		Até às 17h		Até às 17h	
CURSO INTEGRAL COM ARTES					Até às 17h

Período Estendido Grupo 1: segunda a sexta, das 7h45 às 15h30/17h

Período Estendido Grupo 2 ao 5: segunda e quarta, das 7h45 às 15h30/17h

ALMOÇO E CONTINUIDADE PARA INSCRITOS NA ESCOLA DE ESPORTES
ÀS SEGUNDAS E QUARTAS-FEIRAS (VALOR DO ALMOÇO SOB CONSULTA)

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H | INSTAGRAM: @ESCOLAMATERNALHEBRAICA

INFORMAÇÕES: 3818-8938 OU (WHATSAPP) 11 98164-0945 | ESCOLAMATERNAL@HEBRAICA.ORG.BR

ESPAÇO BEBÊ

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

OFICINAS	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SAB/DOM/FER
BRINCAR LIVRE (até 36 meses)	das 9h às 13h das 14h às 18h	das 9h às 13h das 14h às 18h	das 9h às 13h das 14h às 18h	das 9h às 13h das 14h às 18h	das 10h às 13h das 14h às 17h
CANTO DE MÃE (até 12 meses)			10h30		
EXPLORAÇÃO SENSORIAL		15h30			
CANTA E CONTA (gratuitas para mensais - Brincar Livre)		10h30		15h30	
MUSICALIZAÇÃO	15h30		16h e 17h* *(2 a 4 anos)	10h30	
ARTE DE BRINCAR (Quinzenal)	10h30				

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: terça a sexta, das 8h30 às 17h30. Fechado das 12h30 às 14h para almoço.

Sábados, domingos e feriados das 10h às 13h e das 14h às 17h30.

INFORMAÇÕES: 3818-8854 OU ESPACOBEBE@HEBRAICA.ORG.BR

HEBRAIKEINU

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	TODOS OS SÁBADOS
GAN (2 e 3 anos)	10h30 às 17h
JÚNIOR (4 e 6 anos)	10h30 às 17h
HEB I (7 a 8 anos)	10h30 às 17h
HEB II (9 a 10 anos)	10h30 às 17h
HEB III (11 a 12 anos)	14h às 18h
HEB IV (13 a 14 anos)	15h às 18h
HEB X (15 a 17 anos)	15h às 18h

HEBRAIKEINU GAN A HEB II: Alimentação inclusa (almoço e lanche)

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de terça a sexta, das 10h às 18h, e aos sábados, das 10h às 17h

INFORMAÇÕES: 3818-8867 | HEBRAIKEINU@HEBRAICA.ORG.BR

SINAGOGA

Com serviços permanentes de Cabalat Shabat, Shabat e Havdalá, a Sinagoga integra-se à rotina do clube, oferecendo também um espaço espiritual para a realização de cerimônias de bar e bat-mitzvá, além das festas e datas especiais do ciclo de vida e do calendário judaico.

TEATRO DA JUVENTUDE

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TEATRO LIVRE (7 a 12 anos)				16h30 às 18h30	
TEATRO LIVRE (7 a 12 anos)					14h30 às 16h30
GRUPO QUESTÃO (12 a 17 anos)		17h às 19h			
MUSICAL KIDS (7 a 12 anos)			16h30 às 19h30		
MUSICAIL JOVEM (12 a 16 anos)				16h30 às 19h30	
MUSICAIL ADULTO (a partir de 16 anos)		19h às 22h30			
TEATRO ADULTO LIVRE (a partir de 17 anos)	20h às 22h				

OS HORÁRIOS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME A DEMANDA. GRUPOS SUJEITOS A NUMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES.

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de terça a sexta, das 10h30 às 18h

INFORMAÇÕES: 3818-8841 | TEATRO@HEBRAICA.ORG.BR



CALENDÁRIO

ESCOLA DE ESPORTES



PROGRAMA KIDSPORT 1 (2 A 3 ANOS)

NATAÇÃO

IDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS
2 anos		14h20 às 15h	14h20 às 15h
		15h25 às 16h05	16h30 às 17h10 (2 e 3 anos)
3 anos	16h30 às 17h10	14h20 às 15h	14h20 às 15h
		15h25 às 16h05	16h30 às 17h10 (2 e 3 anos)

- As aulas de natação são de 40 minutos

PROGRAMA COMBINADO – Habilidades Motoras e Natação

IDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS
2 anos	14h20 às 16h15*	9h20 às 11h10* (2 e 3 anos)
	15h25 às 17h20**	15h25 às 17h20*
3 anos	14h20 às 16h15*	9h20 às 11h10* (2 e 3 anos)
	15h25 às 17h20**	15h25 às 17h20**

Locais de Encontro: *Porta da Piscina e **Quadra Externa

- As aulas de natação são de 40 minutos

Informações:

- Pedimos que todo material utilizado seja identificado com nome completo;
- Obrigatório o uso da camiseta da escola de esportes;
- Para o Programa Combinado trazer 1 toalha, 1 touca, troca de roupa, capa de chuva e um pequeno lanche (Sugestão: 1 suco e bolachas ou uma fruta).

PROGRAMA KIDSPORT 2 (4 E 5 ANOS)

GRADE DE MODALIDADES E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEG E QUA	TER E QUI	SEXTAS	SÁBADO
Ginásticas + Habilidades Motoras	9h25 às 10h15 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 17h30 às 18h20	9h30 às 10h20 8h30 às 9h20 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	16h30 às 17h20	10h às 10h50
Karatê*		15h25 às 16h15		
Lutas + Habilidades Motoras	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	9h30 às 10h20 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	15h25 às 16h15	
Habilidades Aquáticas	10h25 às 11h05 14h20 às 15h 16h30 às 17h10	10h30 às 11h10 14h20 às 15h 15h25 às 16h05 16h30 às 17h10 17h30 às 18h10	16h30 às 17h20	9h às 9h40
Habilidades Motoras + Futebol	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15	9h30 às 10h20 15h25 às 16h15	14h20 às 15h10	
Habilidades Motoras Gerais	15h25 às 16h15	15h25 às 16h15		

LOCAIS DE ENTRADA E SAÍDA

Habilidade Motoras + Ginásticas: Sala de Ginástica Artística.

Habilidades Aquáticas: Entrada e saída pelo portão da piscina. Nos dias em que as crianças não puderem nadar, **não há atividade alternativa**, portanto não devem comparecer à aula de natação. Não é permitida a entrada de babás no recinto da piscina.

Habilidades Motoras + Lutas: Centro de Lutas.

Habilidades Motoras + Futebol: Local a definir.

Habilidades Motoras Gerais: Local a definir.

UNIFORMES: (Pedimos que todo material utilizado tenha nome completo). É obrigatório o uso da camiseta da Escola de Esportes.

Judô/Karatê: O judogui e o kimono são de uso obrigatório desde o 1º dia de aula.

Natação: É obrigatório o uso da touca de natação.

Ginástica Artística: O uniforme é vendido no Esportivo e é obrigatório o uso em eventos da modalidade.

OBS: Pedimos que, para todas as crianças que fazem o trânsito de uma modalidade para outra, tragam capa de chuva na mochila.

* **Horários com 50% de desconto**

PROGRAMA MULTSPORT (6 A 9 ANOS)

GRADE DE MODALIDADES E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS	SÁBADO
Aquática	8h30 às 9h10 10h25 às 11h05 14h20 às 15h (Pisc.Ext.) 15h25 às 16h05 (Pisc.Ext.) 17h30 às 18h10 (Pisc.Ext.)	8h30 às 9h10 10h30 às 11h10 14h20 às 15h (Pisc.Ext.) 15h25 às 16h05 (Pisc.Ext.) 16h30 às 17h10 (Pisc.Ext.) 17h30 às 18h10 (Pisc.Ext.)	15h25 às 16h05	às 10h40
Beach Tennis	14h20 às 15h10			
Futebol (6 e 7 anos)	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	8h30 às 9h20 9h30 às 10h20 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	14h20 às 15h10	
Futebol (8 e 9 anos)	14h20 às 15h10 16h30 às 17h20	8h30 às 9h15 (8 a 12 anos) 9h30 às 10h20 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20		
Futebol Feminino (8 a 10 anos)	15h25 às 16h15			
Ginásticas (6 e 7 anos)	9h25 às 10h15 (6 a 9 anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 (6 a 9 anos) 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9 anos)	8h30 às 9h20 (6 a 9 anos) 9h30 às 10h20 (6 a 9 anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9 anos)	14h20 às 15h10 (6 a 9 anos)	9h às 9h50 (6 a 9 anos)
Ginásticas (8 e 9 anos)	9h25 às 10h15 (6 a 9 anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 (6 a 9 anos) 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9 anos)	8h30 às 9h20 (6 a 9 anos) 9h30 às 10h20 (6 a 9 anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9 anos)	14h20 às 15h10 (6 a 9 anos)	9h às 9h50 (6 a 9 anos)
Ginásticas Artística Masculina*	16h30 às 17h20	16h30 às 17h20		
Jiu-Jitsu		18h às 19h		
Mini Handebol (8 e 9 anos)	15h25 às 16h10			
Nadando com Bola		16h30 às 17h20		
Karatê*		15h25 às 16h15 16h30 às 17h20		
Lutas	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	9h30 às 10h20 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	15h25 às 16h15	
Raquetes	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	9h25 às 10h15 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	14h20 às 15h10	
Tênis de Mesa		17h30 às 18h30		
Xadrez*	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	9h30 às 10h20 (somente às terças) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15	

UNIFORMES: É obrigatório o uso da camiseta da Escola de Esportes.

Karatê/ Lutas: O judogui e o kimono são de uso obrigatório.

Aquática: É obrigatório o uso da touca de natação. E para eventos, é necessário maiô/sunga da Hebraica.

Não é permitida a entrada de bebês no recinto da piscina.

Ginásticas: O uniforme é vendido no Esportivo e é obrigatório o uso em eventos da modalidade.

* Horários com 50% de desconto

PREPARAÇÃO ESPORTIVA INFANTIL (10 A 12 ANOS)

GRADE DE MODALIDADES E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS	SÁBADO
Basquete*		16h30 às 17h30		
Beach Tennis	16h30 às 17h30	15h25 às 16h25		
Futebol	16h30 às 17h30	8h30 às 9h20 (8 a 12 anos) 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25		
Futebol Feminino	16h30 às 17h20	8h30 às 9h30 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25		
Ginástica Artística*	16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	8h30 às 9h30 9h30 às 10h30 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 17h30 às 18h30		
Gin. Artística Masc.*	16h30 às 17h30	16h30 às 17h30		
Handebol*		15h25 às 16h25		
Jiu-Jitsu		18h às 19h		
Judô	16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	9h30 às 10h20 16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	15h25 às 16h25	
Judô Funcional		15h25 às 16h25		
Karatê*		14h20 às 15h20	14h às 15h	
Natação	8h30 às 9h10 16h30 às 17h30 17h30 às 18h30 (Pisc. Ext.)	8h30 às 09h10 10h30 às 11h10 14h20 às 15h20 (Pisc. Ext.) 16h30 às 17h30 (Pisc. Ext.) 17h30 às 18h30 (Pisc. Ext.)	15h25 às 16h25	9h às 10h
Polo Aquático*	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	
Tênis	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	9h25 às 10h15 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	15h às 16h	
Tênis de Mesa**		17h30 às 18h30		
Voleibol		14h20 às 15h20 16h30 às 17h30		
Voleibol Masculino*		14h20 às 15h20		
Xadrez*	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	9h30 às 10h20 (Somente às 3º) 14h20 às 15h20 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15	

UNIFORMES:

É obrigatório o uso da camiseta da Escola de Esportes.

Judô: O uso do judogui é obrigatório desde o 1º dia de aula.

Natação: É obrigatório o uso da touca de natação. E para eventos, é necessário maiô/sunga da Hebraica.

Não é permitido a entrada de babás no recinto da piscina.

Gin. Artística e Trampolim: O uniforme é vendido no Esportivo e é obrigatório o uso em eventos da modalidade.

* Horários com 50% de desconto | ** Preço Especial

PREPARAÇÃO ESPORTIVA JUVENIL (13 A 17 ANOS)

Este programa foi criado especificamente para adolescentes de 13 a 17 anos que queiram dar continuidade à sua prática esportiva.

Tem como objetivo desenvolver equipes que participam de torneios e intercâmbios fora do circuito das federações.

PERÍODO DA TARDE

MODALIDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS
Basquete		16h30 às 17h30	
Beach Tennis	15h25 às 16h25	14h20 às 15h20 16h30 às 17h30	
Futebol Feminino		15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	
Futebol Masculino	14h20 às 15h20	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25	
Ginástica Geral	17h30 às 18h30	15h25 às 16h25 17h30 às 18h30	
Handebol Masculino	17h30 às 18h30		
Handebol Feminino		17h30 às 18h30	
Judô	17h30 às 18h30	17h30 às 18h30	
Judô Funcional		15h25 às 16h25	
Karatê		14h20 às 15h20	14h às 15h
Natação	17h30 às 18h30 (Pisc. Ext.) 16h30 às 17h30	16h30 às 17h30 (Pisc. Ext.)	
Polo Aquático	16h30 às 17h30 (PISCINA EXTERNA)	16h30 às 17h30 (PISCINA EXTERNA)	16h30 às 17h30
Tênis	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	15h às 16h 16h às 17h
Tênis de Mesa**		18h30 às 19h30	
Vôlei	16h30 às 17h30		
Xadrez	16h30 às 17h20	15h25 às 16h	

• Informações com os professores das modalidades ou no Departamento Geral de Esportes.

UNIFORMES: É obrigatório o uso da camiseta da Escola de Esportes.

Todos os horários tem desconto de 50% (exceto Tênis) | ** Preços Especiais



PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS
ESPORTIVO

20 |

CENTRO DE LUTAS

AIKIDO

IDADE	SEGUNDA/QUARTA
A partir de 10 anos	20h às 21h

UNIFORME: roupa confortável

BOXE

IDADE	SEGUNDA/QUARTA	SEXTA
A partir de 10 anos	16h30 às 20h / 17h às 18h30 / 18h30 às 20h	7h às 10h

UNIFORME: roupa confortável

JIU-JITSU

IDADE	SEGUNDA/QUARTA	SÁBADOS
A partir de 10 anos	7h15 às 8h15 / 12h às 13h	11h às 12h

UNIFORME: o uso do Kimono é obrigatório

KARATÊ - ESTILO SHITORYU

IDADE	TERÇA/QUINTA
4 e 5 anos	15h25 às 16h15
6 a 9 anos	16h30 às 17h20
10 a 12 anos e 13 a 17 anos	14h20 às 15h20

UNIFORME: o uso do Kimono é obrigatório

KRAV MAGÁ

IDADE	SEGUNDA/QUARTA	TERÇA/QUINTA
A partir de 10 anos	19h às 20h	18h às 19h

UNIFORME: roupa confortável

MUAY THAI

IDADE	TERÇA/QUINTA
A partir de 10 anos	7h15 às 8h15 / 18h às 19h / 19h às 20h / 20h às 21h

UNIFORME: roupa confortável

CHAI GYMN BY RENDIMENTO

EXECUTIVOS: aula de ginástica localizada e alongamento. Tem como objetivo melhorar as capacidades físicas: força, resistência, equilíbrio, flexibilidade e consciência corporal.

TREINAMENTO FUNCIONAL: aula intensa com exercícios integrados utilizando diversos materiais e circuitos. Trabalha o corpo de maneira global, tendo assim um grande gasto calórico e o aumento de tônus muscular. Melhora a resistência, força, agilidade, velocidade, equilíbrio e flexibilidade.

ALONGAMENTO: aulas que melhoram a amplitude de movimento articular, flexibilidade e consciência corporal.

GINÁSTICA LOCALIZADA: aula tem como objetivo a definição da musculatura e melhora da resistência. Utiliza materiais como halteres, caneleiras, bolas, step etc.

GAP: aula visa membros inferiores, glúteos e abdome. Fortalece e tonifica a musculatura.

ABDOMINAL: tem o objetivo de fortalecer a musculatura da região abdominal, através de exercícios localizados. Aumenta o tônus muscular da região, propiciando definição muscular e melhora na sustentação dos órgãos internos e coluna.

TREINO DE CORRIDA: melhora do condicionamento físico geral com técnicas de corrida e coordenação. Indicada para qualquer nível de condicionamento.

SPINNING: treinamento cardiovascular realizado em uma bicicleta estacionária. Não há competição. Respeita a individualidade e aptidão física do aluno.

Yoga: prática de treinamento físico, mental e emocional combinados e integrados.

Zumba: inspirada na dança latina. Visa resistência, tônus muscular.

Combinação de passos simples, com movimentos de dança.

SALA DE GINÁSTICA (TÉRREO)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
7h às 7h50	Localizada		Localizada		Localizada
7h30 às 8h15		Postural		Postural	
8h às 8h45	Local/Funcional		Local/Funcional		Local/Funcional
8h15 às 9h10		Ritmos		Ritmos	
9h às 9h45	Mob. Alongamento		Mob. Alongamento		Mob. Alongamento
9h10 às 9h45		Localizada		Localizada	
10h às 10h30	Circ. Funcional		Circ. Funcional		Circ. Funcional
10h às 10h50		Postural		Postural	
10h30 às 11h15	Mat Pilates		Mat Pilates		Mat Pilates
11h às 11h50		Mat Pilates		Mat Pilates	
14h30 às 15h30		Pilates		Pilates	
15h30 às 16h30		Zumba		Zumba	
17h às 17h45		Funcional Workout		Funcional Workout	
17h10 às 18h	Pilates		Pilates		
17h45 às 18h		Core		Core	
18h às 18h50		Mat Pilates		Mat Pilates	
18h às 19h	Local		Local		
19h às 18h45	Mat Pilates		Mat Pilates		
19h45 às 20h	Alongamento		Alongamento		
20h às 20h15	Abs/Core		Abs/Core		
20h às 20h30		Abs		Abs	
20h30 às 21h		Localizada		Localizada	
21h às 21h30		Alongamento		Alongamento	

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS ESPORTIVO

CHAI GYMN BY RENDIMENTO

SALA DE SPINNING (SEGUNDO PISO)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
7h às 7h45	Bike Class	Bike Class	Bike Class	Bike Class	Bike Class
8h15 às 9h		Bike Class		Bike Class	
12h às 12h45		Bike Class		Bike Class	
18h às 18h45	Bike Class	Bike Class	Bike Class	Bike Class	
19h às 19h45		Bike Class		Bike Class	
19h15 às 20h	Bike Class		Bike Class		

SALA DE MIND (SEGUNDO PISO)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI
7h45 às 8h		Core		Core
8h30 às 9h30	Yoga - Vinyasa		Yoga - Vinyasa	
9h às 10h		Ballet Fitness		Ballet Fitness
11h às 11h50		Pilates		Pilates
12h45 às 13h		Core		Core
18h às 19h	Ballet Fitness		Ballet Fitness	
18h30 às 19h30		Yoga - Vinyasa		Yoga - Vinyasa
18h45 às 19h	Core	Core	Core	Core
19h às 20h	Yoga - Vinyasa		Yoga - Vinyasa	
19h45 às 20h		Core		Core
20h às 20h15	Core		Core	

SALA DE BURN (SEGUNDO PISO)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
7h às 8h		Yoga - Hatha		Yoga - Hatha	
7h45 às 8h30	Fit Burn		Fit Burn		Fit Burn
8h30 às 9h15	Fit Burn		Fit Burn		Fit Burn
9h às 9h45		Fit Burn		Fit Burn	
17h às 17h45	Fitdance		Fitdance		
17h30 às 18h		Local/Funcional		Local/Funcional	
18h30 às 19h	Fit Burn		Fit Burn		
19h às 19h45		Zumba		Zumba	

AULAS EXTERNAS (PISTA)

HORÁRIO	TER	QUA	QUI	SEX
7H às 7H50	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
8H às 8H50	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
9H às 9H50	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
10H às 10H50	Funcional	Alongamento	Funcional	Alongamento

CHAI GYMN BY RENDIMENTO

GINÁSTICA (TÉRREO - AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS)

HORÁRIO	SÁBADO	DOMINGO/FERIADOS
9h05 às 9h55	Localizada	Localizada
10h às 10h30	Alongamento	Alongamento
10h35 às 11h35	Aula Rotativa	Aula Rotativa
11h40 às 12h10	Alongamento	Alongamento
12h15 às 13h05	Aula Rotativa	

AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS

MODALIDADE	SÁBADO/DOMINGO/FERIADOS
ABS /Core	10h15 às 10h30 e 11h15 às 11h30
Bike Class	9h30 às 10h15 e 10h30 às 11h15

PILATES (MÁXIMO DE 3 ALUNOS POR INSTRUTOR)

Equilíbrio, Consciência Corporal, Resistência Muscular e Flexibilidade, agende uma aula experimental gratuita. Contatos: 11 3818-8903 e cel.: 11 98164-0669 (whatsapp)
Vagas limitadas!

CORRIDA / RUN&FUN

CORRIDA

LOCAL	SEG/QUA	TER/QUI	SEXTA	SÁBADO
ABC - PARQUE CELSO DANIEL		18h30 às 19h30		
ABC - PARQUE DAS BICICLETAS				7h às 9h
HEBRAICA (Pista de Cooper)	7h30 às 9h (somente às seg.)	7h30 às 9h		
PARQUE ÁGUA BRANCA	6h30 às 8h			
PARQUE DO POVO	6h30 às 8h 18h45 às 20h15	19h às 20h30		
PARQUE DO IBIRAPUERA	6h20 às 7h50 18h45 às 20h15	6h20 às 9h30 18h45 às 20h15	6h20 às 9h	6h30 às 10h
PARQUE VILLA LOBOS	6h20 às 7h50	6h20 às 9h30		
USP		18h30 às 20h		6h30 às 10h

CICLISMO

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁB.
ALTERNADO*						6h às 9h30
CICLOVIA DA MARG. PINHEIROS	7h às 8h30	7h às 8h30	7h às 8h30	7h às 8h30		
RIACHO GRANDE						6h30 às 10h
USP (CICLOVIA)		5h15 às 6h40	5h15 às 6h40	5h15 às 6h40	5h15 às 6h40	

*A programação sofre variação conforme a programação do treino (Alphaville/USP/Pico do Jaraguá/Romeiros/Velódromo).

NATAÇÃO

LOCAL	SEGUNDA/ QUARTA
HEBRAICA	19h às 20h

FUTEVÔLEI

MODALIDADE	SEGUNDA	QUARTA
INICIANTES	19h ou 20h	19h ou 20h
INTERMEDIÁRIO	21h	21h
AVANÇADO	22h	22h

HIDROGINÁSTICA

As aulas de hidroginástica têm por objetivo a melhoria do condicionamento físico geral. Para tanto, a metodologia aplicada abrange exercícios e estratégias pedagógicas que treinem os sistemas cardiovascular e neuromuscular, ou seja, treinos aeróbicos, localizados e também treinos mistos.

Em nossas aulas, buscamos também o aperfeiçoamento da coordenação motora, agilidade e ritmo. Tudo isso embalado por uma trilha sonora que envolve os alunos e possibilita a maior integração dos participantes.

Aulas de 50 minutos.

MODALIDADE	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
HIDROGINÁSTICA	8h, 9h, 10h, 11h e 18h30	7h, 8h, 9h, 10h e 11h	8h, 9h, 10h, 11h e 18h30	7h, 8h, 9h, 10h e 11h

Sábados e domingo: aulas abertas às 10h30 e às 12h

NATAÇÃO MASTER / CURSOS

Natação Master da Hebraica - Acima de 15 anos, ambos os sexos. Esta modalidade atende ao associado que deseja aperfeiçoar seu nado ou praticar a natação como treinamento e melhorar seu condicionamento físico. O Curso de Natação oferece: aperfeiçoamento dos 4 nados competitivos (crawl, peito, golfinho e costas), trabalhos fisiológicos variados, aeróbio e anaeróbio, dinâmicas de treinamento, correções e vários trabalhos de motivação em equipe. Porém sempre respeitando a individualidade e aptidão de cada aluno e sua faixa etária.

O Aluno matricula-se num horário *determinado (a combinar com professora) e pode dentre as opções (quadro abaixo) fazer variação de dias e horários. Duração das Aulas: 60 minutos.

Equipe Treinamento Competitivo Master: Representa a Hebraica e o Brasil em competições regionais, Paulistas, Brasileiros, Macabiadas Pan-americanas e Macabiadas Mundiais em Israel.

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
INICIANTE/ INTERMEDIÁRIO		7h às 8h		7h às 8h	
NATAÇÃO		8h às 9h 9h às 10h 10h às 11h	8h às 9h 9h às 10h	8h às 9h 9h às 10h 10h às 11h	8h às 9h 9h às 10h
EQUIPE MASTER COMPETITIVA	7h às 8h 12h30 às 13h30	7h às 8h 12h30 às 13h30	7h às 8h 12h30 às 13h30	7h às 8h 12h30 às 13h30	7h às 8h 12h30 às 13h30

QUADRAS DE AREIA

Identifique o seu nível conforme o descritivo abaixo e confira na grade os horários disponíveis.

INICIANTE 1:

Nunca jogou Beach Tennis e/ou nunca jogou nenhum esporte de raquete e/ou pouca mobilidade.

INICIANTE 2:

Algum contato com Beach Tennis e/ou outros esportes de raquete. Média mobilidade.

INICIANTE 3:

Já joga Beach Tennis e/ou outros esportes de raquete, mas precisa de técnica/regularidade. Boa movimentação.

NÍVEL C:

Já sabe todos os golpes (smash, gancho, curta, saque e voleios) mas ainda com bola mais lenta e/ou média regularidade. Boa movimentação.

NÍVEL B:

Domínio de todos os golpes de Beach Tennis. Boa velocidade de bola com média regularidade. Boa movimentação.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
9h30 às 10h30 (C)	9h30 às 10h30 (B)	9h30 às 10h30 (B)	9h30 às 10h30 (2)
10h30 às 11h30 (2)	10h30 às 11h30 (2)	10h30 às 11h30 (60+)	10h30 às 11h30 (2)
11h30 às 12h30 (3)	11h30 às 12h30 (1)	11h30 às 12h30 (3)	14h às 15h (1)
14h às 15h (1)	14h às 15h (2)	14h às 15h (3)	15h às 16h (2)
15h às 16h (2)	15h às 16h (C)	15h às 16h (3)	16h às 17h (3)
16h às 17h (C)	16h às 17h (C)	16h às 17h (C)	

SQUASH

Parecido com o Tênis, mas seus atletas ficam do mesmo lado da quadra. A partida é realizada em uma quadra fechada e as paredes são utilizadas para rebater a bolinha.

Aulas: conforme acerto do instrutor e alunos. Instrutores Alexandre Baruzi e José Anaélio (Ceará) - (POLI 2º andar).

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SQUASH	7h às 21h	7h às 21h	7h às 21h	7h às 21h	7h às 21h

TÊNIS DE MESA

O Tênis de Mesa é um esporte que trabalha com todo o corpo, trazendo diversos benefícios para seus praticantes. Ajuda no desenvolvimento da coordenação motora, do raciocínio rápido e do controle emocional.

MODALIDADE	SEG/QUA	TER/QUI	SÁBADOS
8 a 13 anos		17h30 às 18h30	
Aulas Livres	17h30 às 19h30		9h às 12h
A partir de 14 anos	17h30 às 19h30	18h30 às 19h30	
Competitivo*		19h30 às 20h30	

*Convocação realizada pela técnico Emerson, após inscrição do aluno no curso, frequência e evolução durante as aulas e disponibilidade para representar a Hebraica em competições externas.

RANKING: competição interna da modalidade, onde todos os sócios interessados podem participar.

RECREAÇÃO DIÁRIA (GAIOLAS): segunda a domingo, retire o material no almoxarifado do Esportivo para utilizar as mesas para recreação.

ESPAÇO PARA TREINO (QUADRA EXTERNA): sábado e domingo, para os sócios que já possuem material próprio (raquetes e bolinha) utilizarem para treinamento.

INFORMAÇÕES: atendimentoesportivo@hebraica.org.br

TÊNIS INFORMAÇÕES: 3818-8865

GRUPO E DUPLAS

Aulas em grupo/dupla são um grande diferencial, pois são dinâmicas, divertidas e proporcionam socialização e desafios diferentes e inteligentes. Promovendo a compreensão do jogo, através da prática, levando o tenista a pensar e resolver problemas.

AULA INDIVIDUAL

Direcionada para necessidade do indivíduo em seu nível de aprendizado e também para o desenvolvimento integral do tenista auxiliando no seu desenvolvimento físico, técnico e tático.

TREINAMENTO COMPETITIVO

Preparação específica para formação, desenvolvimento e aprimoramento dos jogadores, planejamento voltado para competições e eventos oficiais com apoio técnico e administrativo.

TREINO MASTER

Tem como objetivo manter as competições na fase masters e sêniores, dando continuação ao aperfeiçoamento e desenvolvimento de nossos atletas em competições, internas e externas, continuidade um padrão de jogo específico, de acordo com a personalidade e as características técnicas predominantes em cada atleta. Visa também uma melhoria geral e aprofundamento no ensino dos aspectos técnicos, táticos.

XADREZ

Tem como objetivo utilizar o jogo como uma poderosa ferramenta pedagógica que auxilia no desenvolvimento de inúmeras habilidades cognitivas e sócio afetivas, desde a mais tenra idade, além de cumprir uma importante função social ligada ao lazer e ao relacionamento entre as pessoas.

Contribui na formação do indivíduo, desenvolve a atenção, a concentração, a memória, o raciocínio lógico e ordenado, a criatividade e a confiança, o discernimento e o poder de argumentação para a tomada de decisões. Competição saudável e trabalho em equipe.

Aulas para todos os níveis de 8 a 80 anos com duração de 30 a 60 minutos.

MODALIDADE	TERÇA	QUARTA	QUINTA
XADREZ	13h às 18h30	15h às 17h30	13h30 às 18h

Recreação aos sábados e domingos, das 10h às 18h.

BADMINTON (AULA ABERTA)

Este esporte é semelhante ao Tênis, mas no lugar da bola usa-se a peteca. É necessário muita concentração, velocidade, reflexo e equilíbrio. O objetivo do Badminton é fazer com que a peteca caia no lado adversário da quadra.

MODALIDADE	TERÇA	QUINTA
BADMINTON	17h30 às 20h	17h30 às 20h

Para as atividades de lazer e recreação, a partir das 19h.
Aulas realizadas na quadra externa.

FUTSAL

Bate bola para os associados acima de 16 anos. Todas as segundas, das 20h30 às 22h, no Macabeus.

HANDEBOL (ACIMA DE 18 ANOS)

DIA DA SEMANA	TERÇA	QUINTA
FEMININO	19h45 às 21h	
MASCULINO		20h30 às 22h

HEBIKE

O Hebike foi criado com o intuito de reunir a família para um passeio ciclístico. Os percursos são definidos no dia por questões de segurança e tipo de público presente. Um carro de apoio acompanha o grupo. As saídas são realizadas em frente à portaria da Rua Angelina, às 8h30. Traga sua bike. Recomendamos: garrafinha de água, óculos, luvas e câmara de ar reserva. Obrigatório o uso de capacete. Apoio da Tutto bike.

CONFIRA AS DATAS NO DEPARTAMENTO ESPORTIVO.

QUADRAS DE AREIA

DIA DA SEMANA	HORÁRIO
SEGUNDA A SEXTA	7h às 23h
SÁBADO E DOMINGO	7h às 22h
FERIADOS	7h às 20h



ATIVIDADES
**SOCIAL
CULTURAL**

ATIVIDADES SOCIAL CULTURAL

DOMINGO CULTURAL

Espectáculo dominical gratuito, que traz ao clube shows de variados gêneros musicais e grupos de dança.

CINEHEBRAICA

Sessões gratuitas com títulos inéditos e *blockbusters* exibidos recentemente no circuito comercial. Exibições às quartas-feiras, às 14h30 e às 20h30; sábados, às 20h30, e domingos, às 16h e 19h.

GRUPO 60+

O grupo promove a socialização entre pessoas acima de 60 anos, destacando atividades físicas, sociais, culturais e intelectuais. Criando oportunidades de lazer que fortaleçam os laços comunitários, proporcionando momentos enriquecedores para uma vida ativa e saudável.

Atividades recreativas e culturais voltadas para a terceira idade, às terças, quartas, quintas-feiras, e conforme a programação, aos sábados. Confira algumas atividades da nossa programação:

TERÇAS: **Aula de Dança** e **Ritmos**, às 11h, no Centro de Juventude • **Dança Circular**, às 12h, no Centro de Juventude • **Ginástica Cerebral**, às 14h, na Sala Plenária • **Coral**, às 15h30, na Sala Plenária

QUINTAS: **Aula de Teatro**, às 11h, na Sala Plenária • **Tecnologia** (quinzenal), às 13h30, na Sala Plenária • **Musicoterapia**, às 14h40, na Sala Plenária

BIBLIOTECA

Com acervo estimado em 40 mil títulos, a Biblioteca possui área infantil ideal para a formação da nova geração de leitores, assim como áreas destinadas a pesquisa e leitura de periódicos.

Além do empréstimo de livros, os sócios têm acesso a uma videoteca sempre atualizada e ao Clube da Leitura que propõem encontros mensais.

Aberta às segunda-feiras, das 13h às 18h; de terça a sexta-feira, das 9h às 18h; sábados e domingos, das 9h às 17h e feriados, das 9h às 16h.

OUTROS EVENTOS

Consulte o nosso site www.ahebraica.org.br para se inteirar dos eventos diversos, além de shows e festas programados mensalmente.



Associação Brasileira "A Hebraica" de São Paulo
Rua Hungria, 1000 - Cep 01455-000 São Paulo/SP
Tel.: (11)3818-888 – email.: hebraica@hebraica.org.com.br
www.hebraica.org.br