

PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS DA SECRETARIA DE ESPORTES

A Secretaria de Esportes preparou atividades esportivas para o período de férias. O uso de máscara é obrigatório, assim como respeitar o distanciamento social. Os alunos que forem participar precisam levar sua própria garrafa de água. Haverá álcool em gel em todos os locais.

Informações: 19 3874 5752.

PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS ATLETISMO					
PRAÇA DE ESPORTES DO GINÁSIO DO CENTRO					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ		9h30 às 10h30 5 a 10 anos MASCULINO FEMININO	10h40 às 11h30 11 a 15 anos MASCULINO FEMININO	9h30 às 10h30 Acima de 16 MASCULINO	10h40 às 11h30 Acima de 16 FEMININO
TARDE		15h às 16h 5 a 10 anos MASCULINO FEMININO	15h às 16h 11 a 15 anos MASCULINO FEMININO	15h às 16h Acima de 16 MASCULINO	14h às 16h Acima de 16 FEMININO
Atividades: Vivências do Atletismo através da apresentação da modalidade e de suas provas por meio de atividades lúdicas.					

PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS FITNESS					
LOCAL: GINÁSIO CALEGARIS					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ					
TARDE		14h30 às 15h Aquecimento 15h às 16h Ritmos 16h às 17h Alongamentos		14h30 às 15h Aquecimento 15h às 16h Ritmos 16h às 17h Alongamentos	
NOITE		18h30 às 19h Aquecimento 19h00 às 20h Ritmos 20h00 às 21h Alongamentos		18h30 às 19h Aquecimento 19h00 às 20h Ritmos 20h00 às 21h Alongamentos	
PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS FITNESS					
LOCAL: PARQUE DA AMIZADE					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ					
TARDE		14h30 às 15h Aquecimento 15h às 16h Ritmos 16h às 17h Alongamentos		14h30 às 15h Aquecimento 15h às 16h Ritmos 16h às 17h Alongamentos	
Atividades: Alongamentos e ritmos para a população Adulta					

PROGRAMAÇÃO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA LOCAL: GINÁSIO CALEGARIS					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ		8h30 às 9h15 5 a 7 anos FEMININO	8h30 às 9h15 5 a 7 anos FEMININO	8h30 às 9h15 5 a 7 anos FEMININO	8h30 às 9h15 5 a 7 anos FEMININO
		9h30 às 10h15 8 a 10 anos FEMININO	9h30 às 10h15 8 a 10 anos FEMININO	09h30 às 10h15 8 a 10 anos FEMININO	09h30 às 10h15 8 a 10 anos FEMININO
		10h30 às 11h15 5 a 8 anos MASCULINO	10h30 às 11h15 5 a 8 anos MASCULINO	10h30 às 11h15 5 a 8 anos MASCULINO	10h30 às 11h15 5 a 8 anos MASCULINO
TARDE					
Atividades: Vivências da modalidade					

PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS TÊNIS DE CAMPO – PRAÇA DE ESPORTES ITAPOAN					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ		10h45 às 11h30 7 a 14 anos		10h45 às 11h30 Acima de 15 anos	
TARDE		13h30 às 14h45 7 a 14 anos		13h30 às 14h45 Acima de 15 anos	
Atividades: Vivências e clínicas de Tênis aberto a população					

PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS TÊNIS DE MESA					
LOCAL: 31 DE MARÇO					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ		10h30 às 11h30 8 a 15 anos		10h30 às 11h30 Acima de 16 anos	
TARDE					
Atividades: Clínicas de Tênis de Mesa (tudo sobre técnica, regras e história da modalidade)					

PROGRAMAÇÃO DE VOLEI DE AREIA					
LOCAL: PRAÇA DE ESPORTES SANTA CECÍLIA					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ		8h30 às 9h20 7 a 10 anos		8h30 às 09h20 7 a 10 anos	
		9h30 às 10h20 11 a 13 anos		9h30 às 10h20 11 a 13 anos	
		10h30 às 11h20 14 a 17 anos		10h30 às 11h20 14 a 17 anos	
TARDE		13h30 às 14h20 14 a 17 anos		13h30 às 14h20 14 a 17 anos	
		14h30 às 15h20 11 a 13 anos		14h30 às 15h20 11 a 13 anos	
		15h30 às 16h20 7 a 10 anos		15h30 às 16h20 7 a 10 anos	
Atividades: Vivências da modalidade					