



Hebraica

SÃO PAULO

**A GRADE DAS ATIVIDADES
DA HEBRAICA
2019**

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 e específica 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	5
CURSOS JUVENTUDE	6
ESCOLA MATERNAL E INFANTIL “A HEBRAICA”	7
AFTER SCHOOL.....	7
DANÇAS	8
JOVENS SEM FRONTEIRAS.....	9
MERKAZ	9
ATELIÊ HEBRAICA	10
CENTRO DE MÚSICA.....	10
ESPAÇO BEBÊ.....	11
CURSO DE LÍDERES MEIDÁ	11
INCUBADORA DE IDEIAS.....	12
BAT MITZVÁ / BAR MITZVÁ.....	12
TEATRO DA JUVENTUDE.....	13
BRINQUEDOTECA.....	13
HEBRAIKEINU	14
SINAGOGA.....	14
CALENDÁRIO ESCOLA DE ESPORTES	15
PROGRAMA KIDSPORT 1 (1 A 3 ANOS)	16
PROGRAMA KIDSPORT 2 (4 E 5 ANOS)	17
PROGRAMA MULTSPORT (6 A 9 ANOS)	18
PREPARAÇÃO ESPORTIVA INFANTIL (10 A 12 ANOS)	19
PREPARAÇÃO ESPORTIVA JUVENIL (13 A 17 ANOS)	20
PROGRAMAÇÃO E HÓRARIOS ESPORTIVO	21
CORRIDA / RUN&FUN	22
FIT CENTER.....	23/24
HIDROGINÁSTICA.....	25
NATAÇÃO MASTER / CURSOS.....	25
SQUASH.....	25
TÊNIS DE MESA	26
TÊNIS.....	26/27
TRIATHLON / A. GIGLIOLI.....	28
XADREZ	28
PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS ATIVIDADES RECREATIVAS	29
BADMINTON	29
BASQUETE	29
FUTSAL.....	29
HEBIKE	29
POLO AQUÁTICO.....	29
SINUCA.....	29
ATIVIDADES SOCIAL CULTURAL	30
HEBRAICA MEIO-DIA.....	31
CINEHEBRAICA.....	31
GRUPO LECHAIM	31
BIBLIOTECA	31
OUTROS EVENTOS.....	31

ATIVIDADES GRATUITAS

BIBLIOTECA

Eventos Clube da Leitura e Aonde Vamos (debates de temas judaicos na literatura).

BRINQUEDOTECA

Aberta de terça a sexta das 13h às 18h e sábados e domingos das 9h30 às 13h e das 13h30 às 17hs.

CINE HEBRAICA

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

DOMINGO COM ARTE

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

ESPAÇO BEBÊ

Espaço voltado para pais e cuidadores vivenciam juntos as primeiras descobertas de um ambiente coletivo. Sábados e domingos das 9h30 às 13h e das 13h às 17h.

GRUPO LECHAIM

Palestras semanais, atividades de coral, teatro e dança.

GALERIA DE ARTE

Uma nova exposição todo mês.

HARKADÁ

Sessões dominicais a cada 15 dias em frente à Praça Carmel.

HEBIKE

Passeios ciclísticos mensais com saídas às 8h30.

HEBRAICA MEIO-DIA

Espectáculo dominical gratuito, que traz ao palco do Teatro Arthur Rubinstein variados gêneros musicais e grupos de dança.

HEBRAIKEINU

Atividades recreativas e educativas.

Todos os sábados das 14hs às 18hs, dos 11 aos 17 anos.

Menores de 11 anos, entrar em contato pelo telefone: 3818-8867.

HIDROGINÁSTICA

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

JOVENS SEM FRONTEIRAS

Oferecem palestras e trabalho social voluntário.

MERKAZ

Palestras mensais sobre temas ligados ao empreendedorismo.

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 a Praça Carmel.

SINAGOGA

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

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



PROGRAMAÇÃO E HÓRARIOS **DOS CURSOS**

ESCOLA MATERNAL E INFANTIL “A HEBRAICA”

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MATERNAL 1	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h
MATERNAL 2	7h45 às 12h10	7h45 às 12h10	7h45 às 12h10	7h45 às 12h10	7h45 às 12h10
INFANTIL 1, 2 e 3	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15
CURSO INTEGRAL BILINGUE		Até às 17h		Até às 17h	
CURSO INTEGRAL COM ARTES					Até às 16h30

ALMOÇO E CONTINUIDADE COM ESCOLA DE ESPORTE
ÀS SEGUNDAS E QUARTAS-FEIRAS (VALORES SOB CONSULTA)

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H

INFORMAÇÕES: 3818-8938 | ESCOLAMATERNAL@HEBRAICA.ORG.BR

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 OU AFTERSCHOOL@HEBRAICA.ORG.BR (AFTER SCHOOL) E 5644-9711 (ALUMNI)

DANÇAS

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA/DOM
BALLET (3 a 15 anos)	14h30 às 18h30	14h30 às 18h30	14h30 às 18h30	14h30 às 18h30	15h30 às 17h30 (somente sexta)
JAZZ 1x sem. (7 a 13 anos)	15h30 às 16h30	15h30 às 16h30	15h30 às 16h30	15h30 às 16h30	
DAÑ. FOLCLÓRICAS 3 a 5 anos	16h30 às 17h20		16h30 às 17h20		
DAÑ. FOLCLÓRICAS 6 a 8 anos	17h30 às 18h20		17h30 às 18h20		
PARPARIM KTANIM (5 a 7 anos)	TODOS OS DOMINGOS, DAS 10H30 ÀS 12H				
PARPARIM GDOLIM (8 a 10 anos)	TODOS OS DOMINGOS, DAS 10H30 ÀS 12H30				
HIP HOP (de 9 a 13 anos)		16h30 às 17h20		16h30 às 17h20	
KALANIT (11 a 13 anos)	17h15 às 19h30				
SHALOM (14 a 16 anos)		17h30 às 20h15		17h30 às 20h15	
HAKOTZRIM (acima 17 anos)			19h às 22h30		
LEHAKAT DRACHIM (acima 30 anos)		20h às 22h			
OFAKIN (de 45 a 60 anos)	20h às 23h				
HARKADÁ				20h às 21h30 (iniciantes) 20h30 às 22h30 (gratuito)	16h às 17h30 (Quinzenal para famílias)
PROJETO MEU MOMENTO					
ZUMBA		8h às 9h		8h às 9h	
HARKADÁ			8h às 9h		8h30 às 9h30

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de segunda a sexta, das 11h às 19h

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

JOVENS SEM FRONTEIRAS

ATIVIDADE: Atuação social no movimento Ancheita, Grajaú (atividade gratuita aos domingos)

Grade horária, das 10h às 13h

Faixa etária: de 18 a 30 anos

Atendimento: 3818-8712

MERKAZ

COWORKING: ESPAÇO DE TRABALHO COMPARTILHADO (EM FRENTE AS QUADRAS DE TÊNIS)

Grade horária: das 09h às 18h

Faixa etária: acima de 18 anos

Valores: Rotativa: R\$ 250,00

Informações: 3818-8874 / contato@merkaz.com.br

Atendimento: segunda a sexta, das 09h às 18h

PALESTRAS GRATUITAS SOBRE INOVAÇÃO E EMPREENDEDORISMO

Grade horária: 2 vezes ao mês

Faixa etária: Livre

Informações: 3818-8874 / contato@merkaz.com.br

CURSOS PROFISSIONALIZANTES E CAPACITAÇÃO PARA EMPREENDEDORES

Faixa etária: Livre

Informações: 3818-8874 / contato@merkaz.com.br

Faixa etária: acima de 18 anos.

Atendimento: segunda a sexta, das 12h às 18h

ATELIÊ HEBRAICA

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
OFICINA DAS ARTES mens. - atel. infantil 1x p/sem	13h30 às 18h	13h30 às 18h	13h30 às 18h	13h30 às 18h
OFICINA DAS ARTES Adulto		14h às 18h		14h às 18h

FAÇA SUA FESTA DE ANIVERSÁRIO NO ATELÊ 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

CENTRO DE MÚSICA

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
INSTRUMENTOS MÚSICAIS/IND.	14h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h
INSTRUMENTOS MÚSICAIS/ DUPLA	14h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h
INSTRUMENTOS MÚSICAIS/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, VIOLINO, VIOLONCELO, CANTO, SAXOFONE, UKULELE E CLARINETE

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

ESPAÇO BEBÊ

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

OFICINAS	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SAB/DOM/FER
MINHA MÃE CANTA			10h30		
HISTÓRIAS CANTADAS		10h30		15h30	
MUSICALIZAÇÃO			15h30 ou 16h15 ou 17h (2 a 4 anos)	9h45 ou 10h30	
EMBALANCE	10h30				
MÃOS NA ARTE	15h30				
VIVÊNCIAS CRIATIVAS		15h30			
BRINCAR LIVRE	8h30 às 12h30 14h às 17h30	8h30 às 12h30 14h às 17h30	8h30 às 12h30 14h às 17h30	8h30 às 12h30 14h às 17h30	9h30 às 13h 13h30 às 17h

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

Sábados, domingos e feriados das 9h30 às 13h e das 13h30 às 17h

INFORMAÇÕES: 3818-8854 (c/ LIGIA KOHAN) OU ESPACOBEBE@HEBRAICA.ORG.BR

CURSO DE LÍDERES MEIDÁ

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	QUARTA
CURSO DE LÍDERES MEIDÁ a partir de 17 anos	19h às 22h

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

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

INCUBADORA DE IDEIAS

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

A Incubadora de Ideias da Hebraica está oferecendo cursos regulares de Minecraft, Desenvolvimento de Apps, Robótica e Games 3D

Minecraft: 6 a 11 anos

Robótico: 8 a 16 anos

Desenvolvimento de Aplicativos e Games 3D: a partir de 12 anos

IDADE	SEGUNDA/QUARTA/SEXTA	TERÇA/QUINTA
6 A 11 ANOS	14h às 15h30 16h às 17h30	
12 A 16 ANOS		14h às 15h30 16h às 17h30

*Mínimo de 6 crianças para abertura de nova turma.

INSCRIÇÕES NA CENTRAL DE ATENDIMENTO: 3818-8888 –

INFORMAÇÕES: SULIMA@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	18h às 19h30	15h30 às 16h30

HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

BAT MITZVÁ - terça e quinta, das 15h30 às 20h30 / INFORMAÇÕES: 3818-8842 OU BATMITZVA@HEBRAICA.ORG.BR

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

TEATRO DA JUVENTUDE

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	TERÇA	QUARTA	SEXTA	DOMINGO
TURMA 2 11 a 14 anos	16h30 às 18h20			
TURMA 3 10 a 14 anos		14h20 às 16h10		
TURMA 5 7 a 9 anos			14h20 às 16h10	
TURMA 6 9 a 12 anos			14h20 às 16h10	
TURMA 7 12 a 15 anos			14h20 às 16h10	
GRUPO QUESTÃO 14 a 18 anos	NOVO HORÁRIO 15h às 18h			
GRUPO PRUMO 18 a 25 anos	Sob consulta			
GRUPO GESTO acima 18 anos		20h às 23h		
MUSICAIS 10 a 18 anos	Turmas em formação mediante procura. Sob consulta			

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

BRINQUEDOTECA

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de terça a sexta, das 13h às 18h

sábado e domingo, das 9h30 às 13h e das 13h30 às 17h (intervalo de 30 minutos para a higienização do espaço)

INFORMAÇÕES: 3818-8719 (c/ LIGIA KOHAN) | BRINQUEDOTECA@HEBRAICA.ORG.BR

HEBRAIKEINU

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	TODOS OS SÁBADOS
GAN 2 e 3 anos	10h30 às17h
JÚNIOR 4 e 6 anos	10h30 às17h
HEB I 7 a 8 anos	10h30 às17h
HEB II 9 a 10 anos	10h30 às17h
HEB III 11 a 12 anos	14h às18h
HEB IV 13 a 15 anos	14h às18h
HEB X 16 a 17 anos	14h às18h

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 às17h

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

SINAGOGA

Com serviços permanentes de Cabalat Shabat, Shabat e Avdalá, a Sinagoga se integra 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 calendário judaico.



CALENDÁRIO

ESCOLA DE ESPORTES

PROGRAMA KIDSPORT 1 (1 A 3 ANOS)

NATAÇÃO PARA BEBÊS

De 1 ano completo a 1 ano e 11 meses com acompanhante na água.

LOCAL: Piscina Coberta (aquecida e funda) com mesas adaptadas.

IDADE	TERÇAS E QUINTAS
1 ano completo a 1 ano e 11 meses	11h10 às 11h40

- A presença do pai/mãe ou acompanhante dentro da água é obrigatória. Sugerimos que o acompanhante tenha uma ligação forte com o bebê e não tenha medo de água (não é permitido acompanhamento por não associados nem babás).
- Entrada às 11h pelo portão da piscina.

NATAÇÃO

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

PROGRAMA COMBINADO – Habilidades Motoras e Natação

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

Local de Encontro: * Porta da Piscina ** Quadra Externa

- As aulas de natação são de 30 minutos

Informações:

- Pedimos que todo material utilizado tenha Nome Completo.
- Para o Programa Combinado trazer 1 toalha, 1 touca, troca de roupa, capa de chuva e um pequeno lanche (Sugestão: 1 suco e algumas bolachas ou uma fruta)

PROGRAMA KIDSPORT 2 (4 E 5 ANOS)

GRADE DE MODALIDADES E HORÁRIOS

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

Os associados acompanhantes devem entrar pelo portão lateral fazendo uso do propé.

Habilidades Motoras + Lutas: Sala de Judô.

Habilidades Motoras + Futebol: Local a definir.

Habilidades Motoras Gerais: Local a definir.

UNIFORMES (Pedimos que todo material utilizado tenha Nome Completo)

Judô: O judogui da Hebraica é vendido no Depto. de Judô. É obrigatório seu uso desde o 1º dia de aula.

Natação: É obrigatório o uso da touca de natação.

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

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

PROGRAMA MULTSPORT (6 A 9 ANOS)

GRADE DE MODALIDADES E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS
Aquática	8h30 às 9h10 10h25 às 11h05 14h20 às 15h (Pisc.Ext.) 15h25 às 16h05 (Pisc.Ext.) 17h30 às 18h10	8h30 às 9h10 10h25 às 11h05 14h20 às 15h 15h25 às 16h05 16h30 às 17h10 17h30 às 18h10	15h25 às 16h05
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 15h25 às 16h15
Lutas	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	9h25 às 10h15 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	15h25 às 16h15
Ginásticas 6 e 7 anos	9h25 às 10h15 (6 a 9anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 (6 a 9anos) 16h30 às 17h20	8h30 às 9h20 (6 a 9anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9anos)	14h20 às 15h10
Ginásticas 8 e 9 anos	9h25 às 10h15 (6 a 9anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 (6 a 9anos) 16h30 às 17h20	8h30 às 9h20 (6 a 9anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9anos)	14h20 às 15h10
Ginásticas Artística Masculina*	16h30 às 17h20	16h30 às 17h20	-----
Xadrez*	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15	15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15
Futebol 6 e 7 anos	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	14h20 às 15h10
Futebol 8 e 9 anos	14h20 às 15h10 16h30 às 17h20	8h30 às 9h20 (8 a 12 anos) 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	-----
Mini Sports	14h20 às 15h10 16h30 às 17h20	9h25 às 10h15	16h30 às 17h20
Futebol Feminino 8 a 10 anos	15h25 às 16h15	-----	-----

UNIFORMES

Lutas: O judogui da hebraica é vendido no Depto. de Judô. É obrigatório seu uso desde o 1º dia de aula

Aquática: 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.

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

* **Horários com 50% de desconto**

PREPARAÇÃO ESPORTIVA INFANTIL (10 A 12 ANOS)

MODALIDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS
Natação	8h30 às 9h10 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 (Pisc. Ext.) 17h30 às 18h30	8h30 às 09h10 10h25 às 11h05 14h20 às 15h20 16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	15h25 às 16h25
Nado Sincronizado*	-----	16h30 às 18h10 (Pisc. Ext.)	-----
Polo Aquático*	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	16h30 às 18h
Ginástica Artística	9h25 às 10h15 14h20 às 15h20	8h30 às 09h20 16h30 às 17h30	-----
Gin. Artística Masc.*	16h30 às 17h30	16h30 às 17h30	-----
Ginástica Geral 10 e 15 anos	16h30 às 17h30	14h20 às 15h20 17h30 às 18h30	-----
Gin. de Trampolim*		16h30 às 17h30	-----
Judô	16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	9h25 às 10h15 16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	15h25 às 16h25
Futebol	14h20 às 15h20 16h30 às 17h30	8h30 às 9h20 (8 a 12 anos) 14h20 às 15h20	-----
Futebol Feminino	14h20 às 15h20	-----	-----
Voleibol Nasc. 2007 - 2008 - 2009	14h20 às 15h20	14h20 às 15h20 16h30 às 17h30	-----
Voleibol Masculino* Nasc. 2007 - 2008 - 2009	14h20 às 15h20	14h20 às 15h20	-----
Handebol*	16h30 às 17h30	9h25 às 10h15 16h30 às 17h30	-----
Tênis	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	9h25 às 10h15 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	14h às 15h 15h às 16h
Xadrez*	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15	15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15
Basquete*	-----	16h30 às 17h30	-----
Badminton*	-----	17h30 às 18h30	-----
Tênis de Mesa**	-----	17h30 às 18h30	-----

UNIFORMES: Judô: O judogui da Hebraica é vendido no Depto. de Judô. É obrigatório seu uso 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 interior da piscina. Os associados acompanhantes devem entrar pela entrada lateral e fazendo o uso do pro pé .

Gin. Artística e Trampolim: O uniforme é vendido no almoxarifado 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	SEGUNDA E QUARTA	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS
Judô	17h30 às 19h	17h30 às 19h	-----
Vôlei Nasc. 2003 – 2004 – 2005 – 2006	16h30 às 18h	-----	-----
Nado Sincronizado	-----	16h30 às 18h10 (PISCINA EXTERNA)	-----
Natação	-----	16h às 17h30 (PISCINA EXTERNA)	-----
Polo Aquático	16h30 às 18h (PISCINA EXTERNA)	16h30 às 18h (PISCINA EXTERNA)	-----
Ginástica Geral	-----	17h30 às 19h	-----
Corrida + Condicionamento Geral	15h às 16h	15h às 16h	-----
Tênis	14h às 15h30 15h às 16h30	14h às 15h30 15h às 16h30 16h às 17h30	15h às 16h30 16h às 17h30
Basquete	-----	17h30 às 19h	-----
Handebol Masculino	-----	16h às 17h30	-----
Handebol Feminino	-----	17h30 às 19h	-----
Badminton	-----	17h30 às 19h	-----
Futebol	-----	14h20 às 16h	-----
Squash	16h30 às 17h15	-----	-----
Tênis de Mesa**	-----	18h às 19h30	-----
Fut Fan	-----	17h30 às 19h	-----
Xadrez	-----	15h25 às 16h15	-----

- Trinta minutos do horário de escrito acima é destinado ao desenvolvimento de um trabalho de condicionamento físico geral, em espaço diferenciado.
 - Informações com os professores das modalidades ou no Departamento Geral de Esportes
- Todos os horários tem desconto de 50% (exceto tênis e esgrima) | ** Preços Especiais**

A close-up photograph of a person's hands tying the yellow laces of a blue athletic shoe. The person is wearing white socks and a white athletic top. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting, possibly a track or field, with a warm, golden light suggesting sunrise or sunset. The image is partially obscured by a white curved graphic element at the bottom left.

PROGRAMAÇÃO E HÓRARIOS **ESPORTIVO**

21 |

CORRIDA / RUN&FUN

CAMINHADA, CORRIDA E CORRIDA DE MONTANHA

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
ALPHAVILLE	18h às 19h30		18h às 19h30		
PARQUE CERET	19h às 20h30		19h às 20h30		
PARQUE ÁGUA BRANCA	6h30 às 8h		6h30 às 8h		
PARQUE DO POVO	6h30 às 8h 18h45 às 20h15	19h às 20h30	6h30 às 8h 18h45 às 20h15	19h às 20h30	
PARQUE DO IBIRAPUERA	6h20 às 7h50 18h45 às 20h30 20h15 às 21h45	6h20 às 7h50 8h às 9h30 18h45 às 20h30	6h20 às 7h50 18h45 às 20h30 20h15 às 21h45	6h20 às 7h50 8h às 9h30 18h45 às 20h30	7h às 11h
PARQUE VILLA LOBOS	6h20 às 8h50	6h20 às 9h15	6h20 às 8h50	6h20 às 9h15	
PRAÇA SEVERO GOMES		18h30 às 20h		18h30 às 20h	
USP		18h30 às 20h		18h30 às 20h	7h às 11h

ABC – CAMINHADA

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
PARQUE CELSO DANIEL		18h30 às 20h		18h30 às 20h	

CICLISMO

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
USP		5h15 às 6h45		5h15 às 6h45	6h às 7h

CORRIDA DE MONTANHA

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
PARQUE VILLA LOBOS		6h20 às 7h50		6h20 às 7h50	
PARQUE DO IBIRAPUERA		19h30 às 21h		19h30 às 21h	

MOUNTAIN BIKE

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
USP				6h30 às 8h	7h às 10h

RUN&FUN TRAINING (CIRCUITO FUNCIONAL)

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
PARQUE DO POVO		18h45 às 19h45		18h45 às 19h45	
PARQUE DO IBIRAPUERA	18h45 às 19h45		18h45 às 19h45		

FIT CENTER

EXECUTIVOS: Aula de ginástica localizada e alongamento. A aula 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. A aula 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.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6h30 às 7h		Alongamento		Alongamento	
7h às 8h	Localizada	Yoga	Localizada	Yoga	Localizada
7h às 7h50		Gin. Executivo	Gin. Funcional	Gin. Executivo	Gin. Funcional
7h às 7h50	Bike Class	Bike Class	Bike Class	Bike Class	Bike Class
7h15 às 8h15	Corrida	Corrida	Corrida	Corrida	Corrida
8h às 8h50		Bike Class	Bike Class	Bike Class	Bike Class
8h às 8h50		Localizada Funcional	Localizada Funcional	Localizada Funcional	Localizada Funcional
8h às 9h	Localizada		Localizada		Localizada
8h05 às 9h05		Step		Step	
9h às 9h30	Alongamento		Alongamento		Alongamento
9h às 9h50		Localizada Funcional	Localizada Funcional	Localizada Funcional	Localizada Funcional
9h10 às 10h10		Localizada		Localizada	
9h30 às 10h15	Board Fitness		Board Fitness		Board Fitness
10h às 10h50		Localizada Funcional	Alongamento	Localizada Funcional	Alongamento
10h10 às 10h55		Gin. Postural		Gin. Postural	
10h15 às 11h	Pilates		Pilates		Pilates
11h às 11h50		Alongamento	TRX	Alongamento	TRX
11h às 12h		Pilates		Pilates	

FIT CENTER

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
14h30 às 15h30		Pilates		Pilates
15h30 às 16h15		Zumba		Zumba
17h às 18h		Board Fitness		Board Fitness
17h10 às 18h	Pilates		Pilates	
18h às 18h30	GAP		GAP	
18h às 18h50	Bike Class		Bike Class	
18h10 às 19h		Pilates		Pilates
18h30 às 19h30	Cross Body		Cross Body	
19h às 19h50		Zumba		Zumba
19h às 19h50	Bike Class	Bike Class	Bike Class	Bike Class
19h às 20h30*		Jiu-Jitsu		Jiu-Jitsu
19h30 às 20h	Alongamento		Alongamento	
20h às 20h20		Abdominal		Abdominal
20h às 21h	Yoga		Yoga	
20h20 às 21h		Localizada		Localizada
21h às 21h30		Alongamento		Alongamento

* Início em 12 de março de 2019

BIKE CLASS (AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS)

MODALIDADE	SÁBADO/DOMINGO/FERIADO
BIKE CLASS	9h30 às 10h20 e 10h30 às 11h30

GINÁSTICA (AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS)

HORÁRIO	SÁBADO	DOMINGO/FERIADOS
9h05 às 9h35	Alongamento	Alongamento
9h35 às 10h35	Localizada	Localizada
10h35 às 11h35	Rodízio	Rodízio
11h40 às 12h10	Alongamento	Alongamento
12h10 às 13h	Rodízio	

KRAV MAGÁ (VAGAS LIMITADAS)

DIAS	SEGUNDA/QUARTA	TERÇA/QUINTA
HORÁRIO	19h30 às 20h30	17h às 18h e 18h às 19h

PILATES (MÁXIMO DE 3 ALUNOS POR AULA)

Equilíbrio, Consciência Corporal, Resistência Muscular e Flexibilidade, agende uma aula experimental gratuita. Contatos: e-mail: pilateshebraica@gmail.com e tel.: 3818-8903

Vagas limitadas

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de segunda a quinta das 6h às 22h, sexta das 6h às 20h, sábado das 8h às 16h, domingos e feriados das 9h às 15h

HIDROGINÁSTICA

As aulas de hidroginástica tem 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, 18h e 19h	7h, 8h, 9h, 10h e 11h	8h, 9h, 10h, 11h, 18h e 19h	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. Essa modalidade atende ao associado quem 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 se matricula 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
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

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 organismo, trazendo diversos benefícios para seus praticantes, ajuda no desenvolvimento da coordenação motora, do raciocínio rápido, do controle emocional e de muitos outros fatores

MODALIDADE	TER/QUI
8 a 13 ANOS	17h30 às 18h30
A PARTIR DE 14 ANOS	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): de segunda a domingo, retire o material no almoxarifado esportivo para utilizar as mesas para recreação.

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

INFORMAÇÕES: atendimentoesportivo@hebraica.org.br

TÊNIS

GRUPO E DUPLAS

Aulas em grupo/dupla é um grande diferencial, pois desta forma as aulas se tornam mais 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 JUVENIL

Fase de transição da formação dos jogadores para aprimoramento da técnica e tática do jogo, com participação em torneios internos, amistosos e intercâmbios.

TREINO MASTER

Tem como objetivo principal manter as competições na fase masters e sêniores, dando continuidade ao aperfeiçoamento e desenvolvimento de nossos atletas em competições, internas e externas, mantendo 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.

TÊNIS

MODALIDADE	SEG/QUA	TER/QUI	QUA/SEX	SEGUNDA	SEXTA
GRUPO ADULTO		7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 10h15 às 11h15 11h às 12h 21h às 22h	7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 10h às 11h	8h às 9h 8h às 10h 9h às 10h 10h às 11h 18h às 19h 18h30 às 19h30 20h às 21h 20h às 22h	
AULA EM DUPLAS	13h às 14h 14h às 15h	10h às 11h 10h15 às 11h15 11h às 12h 11h15 às 12h15 13h às 14h 14h às 15h 19h30 às 20h30 20h30 às 21h30 20h às 21h 21h às 22h	9h às 10h 10h às 11h 11h às 12h 12h às 13h 20h às 21h (somente quarta) 21h às 22h (somente quarta)	10h às 11h 11h às 12h 13h às 14h 12h às 13h 20h às 21h 21h às 22h	
INDIVIDUAL		10h às 11h 11h15 às 12h15 12h às 13h 13h às 14h 19h30 às 20h30 20h30 às 21h30	10h às 11h 11h às 12h 12h às 13h 13h às 14h	10h às 11h 11h às 12h 12h às 13h 13h às 14h	14h às 15h 16h às 17h 17h às 18h 18h às 19h 19h às 20h
JUVENIL	14h às 15h 15h às 16h 16h às 17h 17h30 às 19h	14h às 15h 15h às 16h 16h às 17h 17h30 às 19h			14h às 15h 15h às 16h 16h às 17h 17h às 18h
COMPETITIVO (avaliação técnica)	17h30 às 19h				
MASTER (avaliação técnica)	20h às 22h		20h às 22h (somente quarta)	20h às 22h	

TRIATHLON / A. GIGLIOLI

CORRIDA

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
IBIRAPUERA ESTACIONAMENTO DO MAM	6h30 às 8h		6h30 às 8h		6h30 às 8h	
USP BOLSÃO DA REITORIA		6h30 às 8h		6h30 às 8h		
USP ESTACIONAMENTO DO REMO						8h às 10h

CICLISMO

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
USP BOLSÃO DA REITORIA		5h15 às 7h		5h15 às 7h		
USP/Estradas						6h às 11h

NATAÇÃO

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
HEBRAICA	19h30 às 20h30		19h30 às 20h30		19h30 às 20h30	

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 de modo positivo 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' ou 60' minutos.

MODALIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
XADREZ	13h às 19h	10h às 19h	10h às 19h	10h às 19h	10h às 17h	10h às 19h	9h às 18h

Recreação aos sábados e domingos, das 10h às 19h.

BADMINTON

Esse esporte é semelhante ao tênis, mas no lugar da bola usa-se uma 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	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
BADMINTON		19h às 22h		19h às 22h	

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

BASQUETE

Bate bola dos associados todos os domingos a partir das 11h. Verifique o local no Departamento Esportivo

FUTSAL

Bate bola dos associados todas as segundas a partir das 20h, e aos sábados às 11h no Macabeus

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. Há um carro de apoio que acompanha todo o grupo. As saídas são realizadas em frente a portaria da Rua Angelina às 8h30. Traga sua bike. Recomendamos que traga garrafinha de água, óculos, luva e câmera de ar reserva. Obrigatório o uso de capacete. Apoio da Tutto bike.

CONFIRA AS DATAS NO DEPARTAMENTO ESPORTIVO

SINUCA

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁB/DOM/FER
STRAND DE TIRO (provisório)	15h às 22h	16h às 22h			15h às 22h	8h às 18h



ATIVIDADES
**SOCIAL
CULTURAL**

ATIVIDADES SOCIAL CULTURAL

HEBRAICA MEIO-DIA

Espectáculo dominical gratuito, que traz ao palco do Teatro Arthur Rubinstein shows de variados gêneros musicais e também grupos de dança.

CINEHEBRAICA

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

GRUPO LECHAIM

Atividades recreativas e culturais voltadas para o público acima de 65 anos, às quintas-feiras e sábados às 14h30.

BIBLIOTECA

Com acervo estimado em 30.000 títulos, a Biblioteca possui uma 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 segundas-feiras das 13h às 18h, de terça a sexta das 9h às 19h e aos sábados e domingos das 9h às 18h.

OUTROS EVENTOS

Consulte o nosso site www.hebraica.org.br para se inteirar dos 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