



Hebraica

SÃO PAULO

**A GRADE DAS ATIVIDADES
DA HEBRAICA
2020**

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	4
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
BAT MITZVÁ / BAR MITZVÁ.....	12
BRINQUEDOTECA.....	12
TEATRO DA JUVENTUDE.....	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
JIU-JITSU	25
NATAÇÃO MASTER / CURSOS	25
SQUASH.....	26
TÊNIS DE MESA.....	26
TÊNIS.....	27/28
XADREZ.....	28
PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS ATIVIDADES RECREATIVAS	29
BADMINTON	29
BASQUETE.....	29
FUTSAL.....	29
HEBIKE.....	29
QUADRAS DE AREIA	29
SINUCA.....	29
ATIVIDADES SOCIAL CULTURAL	30
HEBRAICA MEIO-DIA.....	31
CINEHEBRAICA.....	31
ESPAÇO 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
GRUPO 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: 3818-8862/8859 OU AFTERSCHOOL@HEBRAICA.ORG.BR (AFTER SCHOOL) E 5644-9733 (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)
CAPOEIRA (a partir de 4 anos)	16h30 às 17h15		16h30 às 17h15		
JAZZ 1x sem. (7 a 13 anos)	15h30 às 16h30	15h30 às 16h30	15h30 às 16h30	15h30 às 16h30	
DAN. FOLCLÓRICAS 3 a 5 anos	16h30 às 17h20		16h30 às 17h20		
DAN. 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		7h30 às 9h

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 (SEXTAS, PERÍODO MANHÃ OU TARDE) 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/DÚPLA	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 TRANVERSAL, 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

e 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 (até 9 meses)			10h30		
HISTÓRIAS CANTADAS (gratuitas para mensais - Brincar Livre)		10h30	15h30		
MUSICALIZAÇÃO (de 6 meses a 2 anos)	15h, 16h e *16h45 *(2 a 4 anos)			9h45, 10h30 e 15h	
VIVÊNCIAS CRIATIVAS (de 6 meses a 2 anos)		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 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

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

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 13h30 às 17h (intervalo de 30 minutos para a higienização do espaço)

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

BRINQUEDOTECA

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	Sob consulta			
GRUPO PRUMO 18 a 25 anos	Sob consulta			
GRUPO GESTO acima 18 anos		20h às 23h		
MUSICAIS 7 a 13 anos	Sob consulta			
MUSICAIS a partir de 13 anos	19h 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

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 às 15h
	-----	15h25 às 16h05	16h30 às 17h10
3 anos	16h30 às 17h10	14h20 às 15h	14h20 às 15h
	-----	15h25 às 16h05	16h30 às 17h10

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 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	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 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 (Pisc.Ext.) 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
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 9 anos) 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	16h30 às 17h20	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15
Futebol 6 e 7 anos	15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	16h30 às 17h20	14h20 às 15h10
Futebol 8 e 9 anos	15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	8h30 às 9h20 (8 a 12 anos) 16h30 às 17h20	-----
Mini Sports	14h20 às 15h10	-----	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 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 15h25 às 16h25 (Pisc. Ext.) 17h30 às 18h30	8h30 às 09h10 10h25 às 11h05 14h20 às 15h20 16h30 às 17h30 (Pisc. Ext.) 17h30 às 18h30	15h25 às 16h25
Nado Sincronizado*	-----	17h10 às 18h10 (Pisc. Ext.)	-----
Polo Aquático*	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	15h25 às 16h25 (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	-----
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 15h20 às 16h20	-----
Futebol Feminino	14h20 às 15h20	-----	-----
Voleibol	14h20 às 15h20	14h20 às 15h20 16h30 às 17h30	-----
Voleibol Masculino*	14h20 às 15h20	14h20 às 15h20	-----
Handebol*		17h30 às 18h30	-----
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*	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 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)	15h25 às 16h30 16h30 às 18h
Ginástica Geral	-----	17h30 às 19h	-----
Corrida + Condicionamento Geral	15h às 16h	15h às 16h	-----
Tênis	15h às 16h30 16h às 17h30 16h30 às 18h	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	-----
Futebol	-----	14h20 às 16h 15h20 às 16h20	-----
Squash	16h30 às 17h15	-----	-----
Tênis de Mesa**	-----	18h às 19h30	-----
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) | ** Preços Especiais



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		19h		
PARQUE ÁGUA BRANCA	6h30		6h30		
PARQUE DO POVO	6h30 e 18h45	19h	6h30 e 18h45	19h	
PARQUE DO IBIRAPUERA	6h30 e 18h45	6h20, 8h e 18h45	6h30 e 18h45	6h20, 8h e 18h45	7h
PARQUE VILLA LOBOS	6h20	6h20, 7h15 e 7h50	6h20	6h20, 7h15 e 7h50	
PRAÇA SEVERO GOMES		18h30		18h30	
USP		18h30		18h30	6h30 e 7h

ABC – CAMINHADA

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
PARQUE CELSO DANIEL		18h30		18h30	

CICLISMO/TRIATHLON

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUI.	SEXTA	SÁB.
USP (CICLOVIA)		5h15	6h	5h15	6h	6h
NATAÇÃO (HEBRAICA)	19h30 às 20h30		19h30 às 20h30		19h30 às 20h30	

CORRIDA DE MONTANHA

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
PARQUE VILLA LOBOS		6h20		6h20	
PARQUE DO IBIRAPUERA		19h30		19h30	

MOUNTAIN BIKE

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
USP		6h		6h30	7h

RUN&FUN TRAINING (CIRCUITO FUNCIONAL)

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

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
7h	Localizada	Yoga	Localizada	Yoga	Localizada
		Gin. Executivo	Gin. Funcional	Gin. Executivo	Gin. Funcional
		Bike Class		Bike Class	
8h		Bike Class		Bike Class	
	Prog. Muscular	Gin. Postural	Prog. Muscular	Gin. Postural	Prog. Muscular
9h	Alongamento	Localizada	Alongamento	Localizada	Alongamento
10h	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
17h	Pilates	Localizada	Pilates	Localizada
18h	GAP	Pilates	GAP	Pilates
	Bike Class		Bike Class	
19h	Circuito Mix	Zumba	Circuito Mix	Zumba
19h	Bike Class		Bike Class	

FIT CENTER

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	Rodizio	Rodizio
11h40 às 12h10	Alongamento	Alongamento
12h10 às 13h	Rodizio	

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: pilateshebraica@gmail.com, tel.: 11 3818-8903 e cel.: 11 99801-7576 (whatsapp)

Vagas limitadas!

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

JIU-JITSU

LOCAL	SEGUNDA	QUARTA
SALA DE JUDÔ	19h às 20h30	19h às 20h30

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): segunda a domingo, retire o material no almoxarifado 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

GRUPO E DUPLAS

Aulas em grupo/dupla é um grande diferencial, pois desta forma as aulas se tornam mais dinâmicas, divertidas e proporcionam sociabilização 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 continuação 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 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	

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 18h.

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 todos 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

QUADRAS DE AREIA

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

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.

ESPAÇO 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