



**Hebraica**

SÃO PAULO

**A GRADE DAS ATIVIDADES  
DA HEBRAICA  
2021**

## 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

<b>ATIVIDADES GRATUITAS</b> .....	<b>4</b>
<b>CURSOS JUVENTUDE</b> .....	<b>6</b>
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
<b>CALENDÁRIO ESCOLA DE ESPORTES</b> .....	<b>15</b>
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
<b>PROGRAMAÇÃO E HÓRARIOS ESPORTIVO</b> .....	<b>21</b>
CORRIDA / RUN&FUN .....	22
FIT CENTER .....	23/24/25
HIDROGINÁSTICA.....	26
JIU-JITSU .....	26
NATAÇÃO MASTER / CURSOS .....	26
SQUASH .....	27
TÊNIS DE MESA .....	27
TÊNIS.....	28/29
XADREZ.....	29
<b>PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS ATIVIDADES RECREATIVAS</b> .....	<b>30</b>
BADMINTON .....	30
BASQUETE.....	30
FUTSAL.....	30
HEBIKE.....	30
QUADRAS DE AREIA .....	30
<b>ATIVIDADES SOCIAL CULTURAL</b> .....	<b>31</b>
HEBRAICA MEIO-DIA.....	32
CINEHEBRAICA.....	32
ESPAÇO LECHAIM.....	32
BIBLIOTECA .....	32
OUTROS EVENTOS.....	32

# 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**

Coworking e rede de 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](http://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
GRUPO 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 ESPORTES  
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
BALLET (3 e 4 anos)	14h30 às 15h15		14h30 às 15h15		
BALLET (4 a 6 anos)	15h30 às 16h15		15h30 às 16h15		
BALLET (5 a 6 anos)		16h40 às 17h40		16h40 às 17h40*	
BALLET (6 e 7 anos)	15h30 às 16h20		15h30 às 16h20		
BALLET (7 a 9 anos)	16h30 às 17h30*	16h40 às 17h40	16h30 às 17h30*	16h40 às 17h40	
BALLET Intermediário (10 a 15 anos)		17h40 às 18h40	17h40 às 18h40 (técnica de pontas)	17h40 às 18h40	
BALLET ADULTO		19h às 20h		19h às 20h*	
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	16h30 às 17h20 (on line) 17h20 às 18h10		16h30 às 17h20 17h20 às 18h10		
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			14h30 às 15h30
KALANIT (11 a 13 anos)		17h15 às 19h30			
SHALOM (14 a 17 anos)				17h15 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)
<b>PROJETO MEU MOMENTO</b>					
ZUMBA		8h às 9h		8h às 9h	
HARKADÁ			8h às 9h		7h30 às 8h30

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de segunda a sexta, das 11h às 19h | \* Grupos em formação  
 INFORMAÇÕES: 3818-8870 | DANÇAS@HEBRAICA.ORG.BR



# JOVENS SEM FRONTEIRAS

---

**ATIVIDADE:** Atuação social no movimento Ancheita, Grajaú

**GRADE HORÁRIA:** um domingo por mês, das 10h às 13h

**FAIXA ETÁRIA:** voluntários de 18 a 30 anos

**ATENDIMENTO INSTAGRAM:** @jovenssemfronteiras

**ATIVIDADE:** Atuação social no CISARTE (Centro Sociocultural para a População de Rua)

**GRADE HORÁRIA:** terça a sexta, das 10h às 17h

**FAIXA ETÁRIA:** voluntários de 18 a 30 anos

**ATENDIMENTO INSTAGRAM:** @jovenssemfronteiras

**ATIVIDADE:** Eventos de Aprendizado Coletivo

**GRADE HORÁRIA:** 2x por mês (on line e presencial)

**FAIXA ETÁRIA:** acima de 18 anos

**ATENDIMENTO INSTAGRAM:** @jovenssemfronteiras

# MERKAZ

---

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

**Grade horária:** segunda a sexta, das 6h às 23h

**Faixa etária:** acima de 18 anos

**Valor:** R\$ 250,00

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

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

**PALESTRAS GRATUITAS SOBRE INOVAÇÃO E EMPREENDEDORISMO**

**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

**PROGRAMA DE FOMENTO AO EMPREENDEDORISMO**

**Faixa etária:** Livre

**Informações:** www.merkaz.com.br | FACEBOOK: /merkazsp | INSTAGRAM: @merkazsp

# ATELIÊ HEBRAICA

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
OFICINA DAS ARTES mens. - atel. infantil 1x p/sem	13h30 às 17h	13h30 às 17h	13h30 às 17h	13h30 às 17h

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

»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

# ESPAÇO BEBÊ

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

OFICINAS	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SAB/DOM/FER
MINHA MÃE CANTA (até 9 meses)			10h30 (na última semana do mês)		
HISTÓRIAS CANTADAS (gratuitas para mensais - Brincar Livre)			15h às 16h		
MUSICALIZAÇÃO (de 6 meses a 2 anos)	15h, 16h e *16h45 *(2 a 4 anos)				
VIVÊNCIAS CRIATIVAS (de 6 meses a 2 anos)					
BRINCAR LIVRE	14h, 15h e 16h				

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](mailto: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](mailto: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 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 13h30 às 17h (intervalo de 30 minutos 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

# TEATRO DA JUVENTUDE

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TURMA 2	16h às 18h			
TURMA 3			16h às 18h	
TURMA 6 7 a 11 anos				14h30 às 16h30
TURMA 7 12 a 15 anos				14h30 às 16h30
GRUPO QUESTÃO 13 a 17 anos	15h30 às 17h30	Sob consulta		
MUSICAIS 7 a 13 anos	16h30 às 19h	16h30 às 19h		
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](mailto:TEATRO@HEBRAICA.ORG.BR)

# HEBRAIKEINU

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	TODOS OS SÁBADOS	PRESENCIAL ADAPTADO	ON LINE ADAPTADO
GAN 2 e 3 anos	10h30 às17h	10h às12h	14h
JÚNIOR 4 e 6 anos	10h30 às17h	10h às12h	14h
HEB I 7 a 8 anos	10h30 às17h	10h às12h	13h
HEB II 9 a 10 anos	10h30 às17h	10h às12h	15h
HEB III 11 a 12 anos	14h às18h	14h às16h	---
HEB IV 13 a 14 anos	14h às18h	16h às18h	16h
HEB X 15 a 17 anos	14h às18h	16h às18h	16h

### 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

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

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 (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	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 16h30 às 17h20	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 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.

**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 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	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	8h30 às 9h20 (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)
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	8h30 às 9h20 (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)
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	8h30 às 9h20 15h25 às 16h15 (6 a 9anos) 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 (6 a 9 anos) 16h30 às 17h20	-----
Mini Sports	14h20 às 15h10	9h25 às 10h15	-----
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.)	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)
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 15h25 às 16h25	-----
Futebol Feminino	14h20 às 15h20	14h20 às 15h20	-----
Voleibol	14h20 às 15h20	14h20 às 15h20 16h30 às 17h30	-----
Voleibol Masculino*	14h20 às 15h20	14h20 às 15h20	-----
Handebol*		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	-----
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.

**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	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)	16h30 às 18h
Ginástica Geral	-----	17h30 às 19h	-----
Tênis	14h às 15h30 15h às 16h30 16h30 às 18h	14h às 15h30 15h às 16h30 16h30 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	-----
Tênis de Mesa**	-----	18h30 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 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	6h30 às 7h50 / 18h45 às 20h15	6h20 às 9h30 / 18h45 às 21h	6h30 às 7h50 / 18h45 às 20h15	6h20 às 9h30 / 18h45 às 21h	6h20 às 9h
PARQUE VILLA LOBOS	6h20 às 7h50	6h20 às 9h30	6h20 às 7h50	6h20 às 9h30	6h30 às 10h
USP		18h às 19h30		18h às 19h30	

## ABC – CAMINHADA

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

## CICLISMO/TRIATHLON

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUI.	SEXTA	SÁB.
USP (CICLOVIA)		5h30 às 6h45	5h30 às 6h45	5h30 às 6h45	5h30 às 6h45	6h
ALPHAVILLE						6h30 às 10h30
NATAÇÃO (HEBRAICA)	19h30 às 20h30		19h30 às 20h30		19h30 às 20h30	

# 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.

## SALA DE GINÁSTICA (TÉRREO)

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
7h às 7h50	PROGR. MUSCULAR		PROGR. MUSCULAR		PROGR. MUSCULAR
8h às 8h50	PROGR. MUSCULAR FUNCIONAL	POSTURAL	PROGR. MUSCULAR FUNCIONAL	POSTURAL	PROGR. MUSCULAR FUNCIONAL
9H às 9H45	MOBILIDADE ALONGAMENTO	LOCALIZADA	MOBILIDADE ALONGAMENTO	LOCALIZADA	MOBILIDADE ALONGAMENTO
9H45 às 10H30	STEP		STEP		CIRCUITO FUNCIONAL
10H às 10H50		POSTURAL		POSTURAL	
10H30 às 11H15	MAT PILATES		MAT PILATES		MAT PILATES
17H10 às 18H	PILATES		PILATES		
18H às 18H30	GAP		GAP		
18H às 18H50		PILATES		PILATES	
18H30 às 19H	JUMP		JUMP		
19H às 19H50		ZUMBA		ZUMBA	
19H às 19H30	CIRCUITO		CIRCUITO		
19H30 às 20H	RIG FUNCIONAL	RIG FUNCIONAL	RIG FUNCIONAL	RIG FUNCIONAL	
19H30 às 20H30	FITDANCE		FITDANCE		
20H às 20H30		ABDOMINAL		ABDOMINAL	
20H30 às 21H		LOCALIZADA		LOCALIZADA	
21H às 21H30		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	

# FIT CENTER

## SALA DE SPINNING (SEGUNDO PISO)

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07H às 07H45	BIKE CLASS	BIKE CLASS	BIKE CLASS	BIKE CLASS	BIKE CLASS
08H às 08H45		BIKE CLASS		BIKE CLASS	
18H às 18H45	BIKE CLASS	BIKE CLASS	BIKE CLASS	BIKE CLASS	
19H às 19H45	BIKE CLASS	BIKE CLASS	BIKE CLASS	BIKE CLASS	

## SALA DE MIND (SEGUNDO PISO)

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA
7H às 8H		YOGA HATHA YOGA		YOGA HATHA YOGA
11H às 11H50		PILATES		PILATES
14H30 às 15H30		PILATES		PILATES
15H30 às 16H15		ZUMBA		ZUMBA
17H30 às 18H10		LOCALIZADA		LOCALIZADA
18H45 às 19H	CORE	CORE	CORE	CORE
19H às 20H	YOGA MARY		YOGA MARY	
19H45 às 20H		CORE		CORE

## SALA DE BURN (SEGUNDO PISO)

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
7H45 às 08H	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE
8H às 08H30	FIT BURN		FIT BURN		FIT BURN
8H30 às 09H	FIT BURN		FIT BURN		FIT BURN
9H às 09H30		FIT BURN		FIT BURN	
17H30 às 18H	FIT BURN		FIT BURN		
18H às 18H30	ABS / ALONG		ABS / ALONG		
18H30 às 19H	FIT BURN		FIT BURN		
19H às 19H30	POWER CORE		POWER CORE		
19H45 às 20H	CORE		CORE		

## AULAS EXTERNAS (PISTA)

HORÁRIO	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07H às 07H50	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL
08H às 08H50	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL
09H às 09H50	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL
10H às 10H50	FUNCIONAL	ALONGAMENTO	FUNCIONAL	ALONGAMENTO
11H às 11H50	ALONGAMENTO	FUNCIONAL	ALONGAMENTO	FUNCIONAL



## GINÁSTICA (TÉRREO - AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS)

HORÁRIO	SÁBADO	DOMINGO/FERIADOS
09H05 às 09H55	Localizada	Localizada
10H às 10H30	Alongamento	Alongamento
10H35 às 11H35	Aula Rotativa	Aula Rotativa
11h40 às 12h10	Alongamento	Alongamento
12H15 às 13H05	Aula Rotativa	

## BIKE CLASS (AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS)

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

## PILATES (MÁXIMO DE 3 ALUNOS POR INSTRUTOR)

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!

## KRAV MAGÁ (VAGAS LIMITADAS)

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

# 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	18h45 às 19h45	7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 10h às 11h 19h45 às 20h45 20h às 21h 18h45 às 19h45 (3 <sup>as</sup> )	7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 10h às 11h 11h às 12h 18h45 às 19h45 (4 <sup>as</sup> ) 20h às 21h (3 <sup>as</sup> )	8h às 9h 8h às 10h 9h às 10h 10h às 11h 18h45 às 19h45 19h45 às 20h45 20h45 às 21h45	14h às 15h
AULA EM DUPLAS		10h às 11h 10h15 às 11h15 11h às 12h 11h15 às 12h15 12h às 13h 13h às 14h 14h às 15h 15h às 16h 20h às 21h 20h45 às 21h45 21h às 22h	9h às 10h 10h às 11h 11h às 12h 12h às 13h 21h às 22h (4 <sup>a</sup> )	10h às 11h 11h às 12h 13h às 14h 12h às 13h	14h às 15h 17h às 18h 18h às 19h
INDIVIDUAL	14h às 15h	10h15 às 11h15 12h às 13h (3 <sup>a</sup> ) 13h às 14h	12h30 às 13h30 (4 <sup>a</sup> ) 11h às 12h 12h às 13h 13h às 14h 14h às 15h 21h às 22h (4 <sup>a</sup> )	10h às 11h 11h às 12h 12h às 13h 13h às 14h 20h45 às 21h45	13h às 14h 15h às 16h 16h às 17h 17h às 18h 18h às 19h 19h às 20h
JUVENIL	14h às 15h 15h às 16h 16h30 às 17h30 17h30 às 19h	17h30 às 19h			15h às 16h
COMPETITIVO (avaliação técnica)	17h30 às 19h				
MASTER (avaliação técnica)			20h15 às 22h (somente quarta)	20h15 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



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](http://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](mailto:hebraica@hebraica.org.com.br)  
[www.hebraica.org.br](http://www.hebraica.org.br)