



**Hebraica**

SÃO PAULO

**A GRADE DAS ATIVIDADES  
DA HEBRAICA  
2023**

## CAROS SÓCIOS, INTEGRANTES DESTA GRANDE FAMÍLIA CHAMADA HEBRAICA.

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

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

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

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

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

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

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

Seja parte do mundo de atividades da HEBRAICA.

Seja protagonista de nossa História.

Somos uma grande família.

*Gaby Milevsky*  
Diretor Superintendente

<b>ATIVIDADES GRATUITAS</b> .....	<b>4</b>
<b>CURSOS JUVENTUDE</b> .....	<b>6</b>
AFTER SCHOOL .....	7
ATELIÉ HEBRAICA.....	7
BAT MITZVÁ / BAR MITZVÁ.....	8
BRINQUEDOTECA.....	8
CENTRO DE MÚSICA.....	9
CURSO DE LÍDERES MEIDÁ.....	9
DANÇAS .....	10
ESCOLA MATERNAL E INFANTIL "A HEBRAICA" .....	11
ESPAÇO BEBÊ.....	11
HEBRAIKEINU.....	12
JOVENS SEM FRONTEIRAS.....	12
SINAGOGA.....	13
TEATRO DA JUVENTUDE.....	13
<b>CALENDÁRIO ESCOLA DE ESPORTES</b> .....	<b>14</b>
PROGRAMA KIDSPORT 1 (1 A 3 ANOS) .....	15
PROGRAMA KIDSPORT 2 (4 E 5 ANOS) .....	16
PROGRAMA MULTSPORT (6 A 9 ANOS) .....	17
PREPARAÇÃO ESPORTIVA INFANTIL (10 A 12 ANOS) .....	18
PREPARAÇÃO ESPORTIVA JUVENIL (13 A 17 ANOS) .....	19
<b>PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS DO ESPORTIVO</b> .....	<b>20</b>
CENTRO DE LUTAS.....	21
CHAI GYMN – ACADEMIA .....	22/23/24
CORRIDA / RUN&FUN.....	25
HIDROGINÁSTICA.....	26
NATAÇÃO MASTER / CURSOS .....	26
QUADRAS DE AREIA .....	27
SQUASH.....	28
TÊNIS DE MESA.....	28
TÊNIS.....	29/30
XADREZ.....	30
<b>PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS ATIVIDADES RECREATIVAS</b> .....	<b>31</b>
BADMINTON .....	31
BASQUETE.....	31
FUTSAL.....	31
HEBIKE.....	31
QUADRAS DE AREIA .....	31
<b>ATIVIDADES SOCIAL CULTURAL</b> .....	<b>32</b>
HEBRAICA MEIO-DIA.....	33
CINEHEBRAICA.....	33
ESPAÇO LECHAIM.....	33
BIBLIOTECA .....	33
OUTROS EVENTOS.....	33

# 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 17h.

## CINE HEBRAICA

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

## DOMINGO COM ARTE

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

## ESPAÇO BEBÊ

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

## ESPAÇO HEBRA

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

Um espaço completo para se divertir com os amigos!

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

Informações: 3818-8762 | [espacohebra@hebraica.org.br](mailto:espacohebra@hebraica.org.br)

## 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 10h30 às 17h, dos 2 a 10 anos, e das 14h às 18h, dos 11 aos 17 anos.

Contato pelo telefone: 3818-8867.

## HIDROGINÁSTICA

Sábados, domingos e feriados, às 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 à Praça Carmel.

## SINAGOGA

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

**Acesse o site [ahebraica.org.br](http://ahebraica.org.br) para conhecer a programação completa.**



PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS  
**DOS CURSOS**

# AFTER SCHOOL

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

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

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

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

# ATELIÊ HEBRAICA

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

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

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

ENTRE EM CONTATO PARA MAIS INFORMAÇÕES.

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

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

# BAT MITZVÁ / BAR MITZVÁ

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

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

HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

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

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

BAT MITZVÁ / BAR MITZVÁ

# BRINQUEDOTECA

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

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

sábado e domingo, das 9h30 às 13h, e das 14h às 17h (intervalo de 1 hora para a higienização do espaço)

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

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

BRINQUEDOTECA



# CENTRO DE MÚSICA

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
INSTRUMENTOS 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 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

# CURSO DE LÍDERES MEIDÁ

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

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

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

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

# DANÇAS

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
BALLET (3 e 4 anos)	14h30 às 15h15		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 FUNK		19h às 20h		19h às 20h* 18h30 às 19h30	
JAZZ (7 a 14 anos)	15h30 às 16h30	15h30 às 16h30	15h30 às 16h30	15h30 às 16h30	
IELADIM SHELANU 3 a 5 anos	16h30 às 17h20		16h30 às 17h20		
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 18 anos)			19h às 22h30		
LEHAKAT DRACHIM (acima 30 anos)		20h às 22h			
OFAKIM (de 50 a 80 anos)	20h às 23h				
HARKADÁ (iniciante)		8h às 9h		19h30 às 21h	8h às 9h
HARKADÁ (intermediário)				20h às 21h30 10h30 às 12h30 (aos domingos)	
HARKADÁ (avançado)			8h às 9h		
HARKADÁ (gratuita)				20h às 22h 15h30 às 16h30 (aos domingos quinzenalmente)	

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de segunda a sexta, das 11h às 19h | \* Grupos em formação

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

# 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
GRUPO 3	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15
GRUPO 4	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15
INFANTIL 3	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15
CURSO INTEGRAL BILÍNGUE		Até às 17h		Até às 17h	
CURSO INTEGRAL COM ARTES					Até às 16h30

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

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

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

INSTAGRAM: @ESCOLAMATERNALAHEBRAICA

## ESPAÇO BEBÊ

### PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

OFICINAS	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SAB/DOM/FER
BRINCAR LIVRE (até 36 meses)	das 9h às 13h das 14h às 18h	das 9h às 13h das 14h às 18h	das 9h às 13h das 14h às 18h	das 9h às 13h das 14h às 18h	das 10h às 13h das 14h às 17h
CANTO DE MÃE (até 12 meses)			10h30		
EXPLORAÇÃO SENSORIAL		15h30			
HISTÓRIAS CANTADAS (gratuitas para mensais - Brincar Livre)		10h30	15h30		
MUSICALIZAÇÃO	15h, 16h e *17h *(2 a 4 anos)			10h30	
VIVÊNCIAS CRIATIVAS (de 6 meses a 2 anos)					

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

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

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

# HEBRAIKEINU

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

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

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

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

INFORMAÇÕES: 3818-8867 | [HEBRAIKEINU@HEBRAICA.ORG.BR](mailto:HEBRAIKEINU@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:** duas vezes por mês (on line e presencial)

**FAIXA ETÁRIA:** acima de 18 anos

**ATENDIMENTO INSTAGRAM:** @jovenssemfronteiras

# SINAGOGA

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

# TEATRO DA JUVENTUDE

## PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TEATRO LIVRE (7 a 12 anos)			16h30 às 18h30	
TEATRO LIVRE (7 a 12 anos)				14h30 às 16h30
GRUPO QUESTÃO (12 a 17 anos)	15h30 às 17h30			
MUSICAL KIDS (7 a 12 anos)		16h30 às 19h30		
MUSICAIL JOVEM (12 a 16 anos)			16h30 às 19h30	
MUSICAIL ADULTO (a partir de 16 anos)	19h às 22h30			

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)



# CALENDÁRIO

## ESCOLA DE ESPORTES



# PROGRAMA KIDSPORT 1 (2 A 3 ANOS)

## NATAÇÃO

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

- As aulas de natação são de 40 minutos

## PROGRAMA COMBINADO – Habilidades Motoras e Natação

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

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

- As aulas de natação são de 40 minutos

### Informações:

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

# PROGRAMA KIDSPORT 2 (4 E 5 ANOS)

## GRADE DE MODALIDADES E HORÁRIOS

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

**Habilidades Motoras + Futebol:** Local a definir.

**Habilidades Motoras Gerais:** Local a definir.

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

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

**Natação:** É obrigatório o uso da touca de natação.

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

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

\* **Horários com 50% de desconto**



# PROGRAMA MULTSPORT (6 A 9 ANOS)

## GRADE DE MODALIDADES E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS	SÁBADO
Aquática	8h30 às 9h10 10h25 às 11h05 14h20 às 15h (Pisc.Ext.) 15h25 às 16h05 (Pisc.Ext.) 17h30 às 18h10 (Pisc.Ext.)	8h30 às 9h10 10h25 às 11h05 14h20 às 15h (Pisc.Ext.) 15h25 às 16h05 (Pisc.Ext.) 16h30 às 17h10 (Pisc.Ext.) 17h30 às 18h10 (Pisc.Ext.)	15h25 às 16h05	10h às 10h40
Beach Tennis	14h20 às 15h10			
Futebol (6 e 7 anos)	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	8h30 às 9h20 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		
Futebol Feminino (8 a 10 anos)	15h25 às 16h15			
Ginásticas (6 e 7 anos)	9h25 às 10h15 (6 a 9 anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 (6 a 9 anos) 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9 anos)	8h30 às 9h20 (6 a 9 anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9 anos)	14h20 às 15h10 (6 a 9 anos)	9h às 9h50 (6 a 9 anos)
Ginásticas (8 e 9 anos)	9h25 às 10h15 (6 a 9 anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 (6 a 9 anos) 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9 anos)	8h30 às 9h20 (6 a 9 anos) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (6 a 9 anos)	14h20 às 15h10 (6 a 9 anos)	9h às 9h50 (6 a 9 anos)
Ginásticas Artística Masculina*	16h30 às 17h20	16h30 às 17h20		
Jiu-Jitsu		18h às 19h		
Karatê*		16h30 às 17h20		
Lutas	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	15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	9h às 9h50
Mini Sports	14h20 às 15h10	9h25 às 10h15		
Raquetes	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	9h25 às 10h15 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	14h20 às 15h10	
Tênis de Mesa		17h30 às 18h30		
Xadrez*	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	9h45 às 10h15 (somente às terças) 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15	

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

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

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

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

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

\* Horários com 50% de desconto

# PREPARAÇÃO ESPORTIVA INFANTIL (10 A 12 ANOS)

## GRADE DE MODALIDADES E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS	SÁBADO
Basquete*		16h30 às 17h30		
Beach Tennis	16h30 às 17h30	15h25 às 16h25		
Futebol	16h30 às 17h30	8h30 às 9h20 (8 a 12 anos) 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25		
Futebol Feminino	16h30 às 17h20	14h20 às 15h20		
Ginástica Artística*	16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 17h30 às 18h30		
Gin. Artística Masc.*	16h30 às 17h30	16h30 às 17h30		
Handebol*		17h30 às 18h30		
Jiu-Jitsu		18h às 19h		
Judô	16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	9h25 às 10h15 16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	15h25 às 16h25	
Judô Funcional		15h25 às 16h25		
Karatê*		14h20 às 15h20	14h às 15h	
Natação	8h30 às 9h10 16h30 às 17h30 17h30 às 18h30 (Pisc. Ext.)	8h30 às 09h10 10h25 às 11h05 14h20 às 15h20 (Pisc. Ext.) 16h30 às 17h30 (Pisc. Ext.) 17h30 às 18h30 (Pisc. Ext.)	15h25 às 16h25	9h às 10h
Polo Aquático*	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	16h30 às 18h (Pisc. Ext.)	
Tênis	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	9h25 às 10h15 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	14h às 15h 15h às 16h	
Tênis de Mesa**		17h30 às 18h30		
Voleibol		14h20 às 15h20 16h30 às 17h30		
Voleibol Masculino*		14h20 às 15h20		
Xadrez*	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	9h25 às 10h15 (Somente às 3 <sup>as</sup> ) 14h20 às 15h20 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15	

### UNIFORMES:

É obrigatório o uso da camiseta da Escola de Esportes.

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

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

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

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

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

# PREPARAÇÃO ESPORTIVA JUVENIL (13 A 17 ANOS)

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

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

## PERÍODO DA TARDE

MODALIDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS
Basquete	19h às 20h30		
Beach Tennis	15h25 às 16h25		
Futebol		14h20 às 15h20 15h25 às 16h25	
Ginástica Geral		17h30 às 18h30	
Handebol Masculino		17h30 às 18h30	
Handebol Feminino		17h30 às 18h30	
Judô	17h30 às 18h30	17h30 às 18h30	
Judô Funcional		15h25 às 16h25	
Karatê		14h20 às 15h20	
Natação	17h30 às 18h30 (Pisc. Ext.) 16h30 às 17h30	16h30 às 17h30 (Pisc. Ext.)	
Polo Aquático	16h30 às 17h30 (PISCINA EXTERNA)	16h30 às 17h30 (PISCINA EXTERNA)	16h30 às 17h30
Tênis	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	15h às 16h 16h às 17h
Tênis de Mesa**		18h30 às 19h30	
VÓLEI	16h30 às 17h30		
Xadrez	16h30 às 17h20	15h25 às 16h	

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

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

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

A close-up photograph of a person's hands tying the laces of a dark blue and yellow running shoe. The person is wearing white socks and light-colored athletic shorts. 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 shape at the bottom left containing text.

# PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS **ESPORTIVO**

20 |

# CENTRO DE LUTAS

## JUDÔ EXECUTIVO

IDADE	TERÇA/QUINTA
A partir de 25 anos	7h30 às 8h30

## JUDÔ FLEX

IDADE	TERÇA/QUINTA
A partir de 25 anos	19h às 20h30

UNIFORME: roupa confortável

## KRAV MAGÁ

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

UNIFORME: roupa confortável

## BOXE

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

UNIFORME: roupa confortável

## JIU-JITSU

IDADE	TERÇA/QUINTA
A partir de 10 anos	18h às 19h (Equipe Damian Maia) 19h às 20h (Equipe Damian Maia) 20h às 21h (intermediário e avançado)

UNIFORME: o uso do Kimono é obrigatório

## KARATÊ - ESTILO SHITORYU

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

UNIFORME: o uso do Kimono é obrigatório

## MUAY THAI

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

UNIFORME: roupa confortável

# CHAI GYM BY RENDIMENTO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Zumba:** inspirada na dança latina. Visa resistência, tônus muscular. Combinação de passos simples, com movimentos de dança.

## SALA DE GINÁSTICA (TÉRREO)

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

# CHAI GYMN BY RENDIMENTO

## SALA DE SPINNING (SEGUNDO PISO)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
7h às 7h45	Bike Class	Bike Class	Bike Class	Bike Class	Bike Class
8h às 8h45		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	SEG	TER	QUA	QUI
7h45 às 8h		Core		Core
8h30 às 9h30	Yoga - Vinyasa		Yoga - Vinyasa	Pilates
11h às 11h50		Pilates		Pilates
18h45 às 19h	Core	Core	Core	Core
19h às 20h	Yoga - Vinyasa		Yoga - Vinyasa	
19h45 às 20h	Core	Core	Core	Core

## SALA DE BURN (SEGUNDO PISO)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
7h às 8h		Yoga - Hatha		Yoga - Hatha	
7h45 às 8h30	Fit Burn		Fit Burn		Fit Burn
8h30 às 9h15	Fit Burn		Fit Burn		Fit Burn
8h45 às 9h30		Fit Burn		Fit Burn	
17h às 17h30		Func. Workout		Func. Workout	
17h30 às 18h		Cardio Hiit		Cardio Hiit	
17h30 às 18h15	Fit Burn		Fit Burn		
18h às 18h50		Pilates		Pilates	
18h15 às 18h30	Power Core		Power Core		
18h30 às 19h	Fit Burn		Fit Burn		
19h às 19h50		Zumba		Zumba	
19h15 às 19h30	Alongamento		Alongamento		
19h30 às 20h30	Fitdance		Fitdance		

## AULAS EXTERNAS (PISTA)

HORÁRIO	TER	QUA	QUI	SEX
7H às 7H50	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
8H às 8H50	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
9H às 9H50	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
10H às 10H50	Funcional	Alongamento	Funcional	Alongamento
11H às 11H50	Alongamento	Funcional	Alongamento	Funcional

# CHAI GYMN BY RENDIMENTO

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

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

## AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS

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

## PILATES (MÁXIMO DE 3 ALUNOS POR INSTRUTOR)

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

## AULAS HÍBRIDAS (OFERTADAS ON-LINE E PRESENCIAL)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8h às 8h50	Local Funcional	Postural	Local Funcional	Postural	Local Funcional
9h às 9h45	Mobilidade e Alongamento	Gin. Localizada	Mobilidade e Alongamento	Gin. Localizada	Mobilidade e Alongamento
17h10 às 18h	Pilates		Pilates		
17h30 às 18h		Local Funcional		Local Funcional	
18h às 18h50		Pilates		Pilates	
19h30 às 20h30	Fitdance		Fitdance		



# CORRIDA / RUN&FUN

## CORRIDA

LOCAL	SEG/QUA	TER/QUI	SEXTA	SÁBADO
ABC - PARQUE CELSO DANIEL		18h30 às 19h30		
ALPHAVILLE	6h20 às 7h50 18h45 às 20h30	6h20 às 9h30 18h45 às 20h30	6h20 às 9h	6h30 às 10h
PARQUE ÁGUA BRANCA	6h30 às 8h			
HEBRAICA	7h30 às 9h <b>(Somente às 2<sup>as</sup>)</b>	7h30 às 9h		
PARQUE DO POVO	6h30 às 8h 18h45 às 20h15	19h às 20h30	6h30 às 8h / 18h45 às 20h15	
PARQUE DO IBIRAPUERA	6h20 às 7h50 18h45 às 20h30	6h20 às 9h30 18h45 às 20h30	6h20 às 9h	6h30 às 10h
PARQUE VILLA LOBOS	6h20 às 7h50	6h20 às 9h30		
USP		18h às 19h30		6h30 às 10h

## CICLISMO

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁB.
ALPHAVILLE		5h25 às 7h				6h às 9h30
CICLOVIA DA MARG. PINHEIROS		7h30 às 9h		7h30 às 9h		
RIACHO GRANDE						6h30 às 10h
USP (CICLOVIA)		5h25 às 6h45	5h25 às 6h45	5h25 às 6h45	5h25 às 6h45	

## NATAÇÃO

LOCAL	SEGUNDA/ QUARTA
HEBRAICA	18h30 às 19h30

# HIDROGINÁSTICA

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

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

Aulas de 50 minutos.

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

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

# NATAÇÃO MASTER / CURSOS

Natação Master da Hebraica - Acima de 15 anos, ambos os sexos. Esta modalidade atende ao associado que deseja aperfeiçoar seu nado ou praticar a natação como treinamento e melhorar seu condicionamento físico.

O Curso de Natação oferece: aperfeiçoamento dos 4 nados competitivos (crawl, peito, golfinho e costas), trabalhos fisiológicos variados, aeróbio e anaeróbio, dinâmicas de treinamento, correções e vários trabalhos de motivação em equipe. Porém sempre respeitando a individualidade e aptidão de cada aluno e sua faixa etária.

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

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

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

# QUADRAS DE AREIA

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

## INICIANTE 1:

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

## INICIANTE 2:

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

## INICIANTE 3:

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

## NÍVEL C:

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

## NÍVEL B:

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

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
9h30 às 10h30 (C)	9h30 as 10h30 (B)	9h30 às 10h30 (B)	
10h30 às 11h30 (2)	10H30 as 11h30 (2)	10h30 às 11h30 (2)	
11h30 às 12h30 (3)	11h30 as 12h30 (1)	11h30 às 12h30 (1)	14h às 15h (1)
14h às 15h (1)	14h às 15h (2)	14h às 15h (2)	15h às 16h (2)
15h às 16h (2)	15h às 16h (B)	15h às 16h (3)	16h às 17h (3)
16h às 17h (B)	16h às 17h (C)	16h às 17h (C)	

## SQUASH

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

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

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

## TÊNIS DE MESA

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

MODALIDADE	TER/QUI	SÁBADOS
8 a 13 anos	17h30 às 18h30	
Aulas Livres		9h às 12h
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 do Esportivo para utilizar as mesas para recreação.

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

INFORMAÇÕES: [atendimentoesportivo@hebraica.org.br](mailto:atendimentoesportivo@hebraica.org.br)

# TÊNIS

## GRADE DE AULAS

Confira abaixo a programação das aulas oferecidas. Na página seguinte, você encontrará a explicação sobre cada uma das modalidades para assim selecionar a mais adequada para o seu nível e idade.

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
AULA INDIVIDUAL	12h às 13h 13h às 14h 20h45 às 21h45	10h15 às 11h15 12h às 13h 13h às 14h	11h às 12h 12h às 13h 13h às 14h 21h às 22h	10h15 às 11h15 12h às 13h 13h às 14h	11h às 12h 12h às 13h 13h às 14h 16h às 17h 17h às 18h 18h às 19h
AULA GRUPO (INICIANTE)	9h às 10h 19h45 às 20h45	18h45 às 19h45		18h45 às 19h45	
AULA DUPLA (PRINCIPIANTE)	11h às 12h 20h45 às 21h45	10h15 às 11h15 11h15 às 12h15 12h às 13h 13h às 14h 14h às 15h 20h45 às 21h45	9h às 10h 11h às 12h	10h15 às 11h15 11h15 às 12h15 12h às 13h 13h às 14h 14h às 15h 20h45 às 21h45 21h às 22h	9h às 10h 11h às 12h 17h às 18h
AULA GRUPO (PRINCIPIANTE)	8h às 9h 9h às 10h 10h às 11h 18h45 às 19h45	7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 10h às 11h 18h45 às 19h45 19h45 às 20h45 20h às 21h	7h às 8h 8h às 9h 10h às 11h 18h45 às 19h45 20h às 21h	7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 10h às 11h 19h45 às 20h45 20h às 21h	7h às 8h 8h às 9h 10h às 11h 19h às 20h
AULA DUPLA (INTERMEDIÁRIO)	10h às 11h 11h às 12h 12h às 13h	9h às 10h 10h15 às 11h15 11h às 12h 11h15 às 12h15 12h às 13h 20h às 21h	9h às 10h 10h às 11h 11h às 12h 21h às 22h	9h às 10h 10h15 às 11h15 11h às 12h 11h15 às 12h15 12h às 13h 20h às 21h	9h às 10h 10h às 11h 11h às 12h 18h às 19h
AULA GRUPO (INTERMEDIÁRIO)	8h às 9h 9h às 10h 19h45 às 20h45 20h45 às 21h45	7h às 8h 8h às 9h	7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 11h às 12h 18h45 às 19h45	7h às 8h 8h às 9h	7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 11h às 12h
AULA DUPLA (AVANÇADO)		21h às 22h		21h às 22h	
AULA GRUPO (AVANÇADO)	8h às 10h 18h45 às 19h45	7h às 8h 8h às 9h	8h às 9h 18h45 às 19h45 20h às 21h	7h às 8h 8h às 9h	8h às 9h
TREINO MASTER (AVANÇADO)	20h15 às 22h15		20h15 às 22h15		
TREINO ADULTO (AVANÇADO)		18h30 às 20h			16h30 às 18h

# TÊNIS

## GRUPO E DUPLAS

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

## AULA INDIVIDUAL

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

## TREINAMENTO COMPETITIVO

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

## TREINO MASTER

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

# XADREZ

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

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

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

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

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

## BADMINTON (AULA ABERTA)

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

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

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

## BASQUETE

Bate bola para os associados acima de 16 anos. Todas as quartas, das 20h30 às 22h.  
Verifique o local no Departamento Esportivo.

## FUTSAL

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

## HANDEBOL (ACIMA DE 18 ANOS)

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

## HEBIKE

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

CONFIRA AS DATAS NO DEPARTAMENTO ESPORTIVO.

## QUADRAS DE AREIA

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



ATIVIDADES  
**SOCIAL  
CULTURAL**



# ATIVIDADES SOCIAL CULTURAL

---

## HEBRAICA MEIO-DIA

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

## CINEHEBRAICA

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

## ESPAÇO LECHAIM

Atividades recreativas e culturais voltadas para a terceira idade, às quintas-feiras, e sábados, às 14h30.

## BIBLIOTECA

Com acervo estimado em 30 mil títulos, a Biblioteca possui área infantil ideal para a formação da nova geração de leitores, assim como áreas destinadas a pesquisa e leitura de periódicos.

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

Aberta às segundas-feiras, das 13h às 18h, de terça a sexta, das 9h às 19h; 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)