

## Calendário referencial das atividades de SEME realizadas no Centro Poliesportivo

- Modalidades Esportivas regulares oferecidas no Complexo Esportivo do Pacaembu:

### **FUTSAL – MASCULINO**

Aulas: Terças e quintas-feiras  
Horários: 08h30, 09h30, 11h00, 13h30, 14h30 e 16h  
Público atendido: Garotos de 07 a 17 anos

### **NATAÇÃO**

Aulas: Quartas e sextas-feiras  
Horários: 10h00, 11h00, 13h00, 14h00  
Público atendido: a partir dos 07 anos

### **TAE KWON DO**

Aulas: Quartas, sextas e sábados  
Horários: 14h00 e 15h00 (quartas e sextas) e 09h00 (aos sábados)  
Público atendido: a partir dos 07 anos

### **ATIVIDADE RECREATIVA E CULTURAL**

Atividades: Terças e Quintas  
Horários: 13h00, 14h00 e 15h00  
Idade: A partir de 45 anos

### **TÊNIS**

Aulas: De terça a sexta-feira  
Horários: 09h00, 10h00, 14h00, 15h00, 16h00 (Terça e quinta)  
09h00 e 10h00 (quartas e sextas)  
Idade: Turmas a partir de 06 anos de idade

### **AVALIAÇÃO FÍSICA**

Aulas: Quarta e sextas-feiras  
Horário: 08h30 e 15h00

### **PILATES – INICIANTES**

Aulas: Quartas e sextas  
Horário: 13h00  
Idade: a partir dos 16 anos

### **CIRCUITO FUNCIONAL**

Aulas: De terça a sexta-feira  
Horários: 08h00, 14h00 e 15h00  
Idade: A partir de 16 anos de idade

### **GLÚTEOS**

Aulas: Terças e quintas  
Horário: 09h30  
Idade: A partir de 16 anos de idade

### **TREINAMENTO AERÓBICO**

Aulas: Terças e quintas-feiras  
Horários: 17h00 e 18h00  
Professora: Malu  
Idade: A partir de 16 anos de idade

### **HANDEBOL**

Aulas: Quartas e sextas-feiras  
Horários: 08h, 09h, 14h e 15h  
Público atendido: a partir dos 07 anos

### **TAI CHI CHUAN**

Aulas: De terça a sexta-feira  
16h (3as e 5as) e 07h30 (4as e 6as)  
Público atendido: A partir dos 07 anos

### **JUDÔ**

Horários: 17h00 e 18h00 (4as e 6as)  
Público atendido: a partir dos 07 anos

### **DANÇA DE SALÃO**

Aulas: Quarta e sexta-feira  
Horários: 18h00 e 19h00  
Idade: a partir de 14 anos

### **CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Aulas: De terça a sexta-feira  
Horários: 07h30, 09h e 15h  
Idade: A partir de 16 anos de idade

### **PILATES**

Aulas: Terças e quintas  
Horário: 08h30 e 10h30  
Idade: A partir dos 16 anos

### **YOGA**

Aulas: Quartas e sextas  
Horário: 09h30 e 14h00

### **ALONGAMENTO**

Aulas: Terças e quintas-feiras  
Horários: 09h00 e 15h00  
Idade: A partir de 16 anos de idade

### **TREINAMENTO RESISTIDO**

Aulas: De terça a sexta-feira  
Horário: 10h00 e 11h00  
Idade: A partir de 16 anos de idade

- Alguns eventos especiais:

#### **CAMPO DE FUTEBOL**

TAÇA CIDADE DE SÃO PAULO DE FUTEBOL: **01 Data no ano** para a Abertura do Campeonato; **05 Datas no ano** para a realização de jogos da rodada; **03 Datas no ano** para a realização das Finais do campeonato.

JOGOS DA CIDADE: **01 Data no ano** para a Abertura do Campeonato; **05 Datas no ano** para a realização de jogos da rodada; **01 Data no ano** para a realização das finais do campeonato.

#### **GINÁSIO POLIESPORTIVO**

CIRCUITO ESPORTIVO: **02 Datas por mês** para a realização dos jogos da rodada.

JOGOS DA CIDADE: **02 Datas por mês** para a realização dos jogos da rodada.

FESTIVAIS ESPORTIVOS: **05 Datas no ano** para a realização dos Festivais (Por exemplo: Festival de Temáticos Lutas e outras atividades)

#### **PISCINA**

FESTIVAL DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA: **03 Datas no ano** para a realização de Festivais