

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 – INICIANTE

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