

PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES
DA COORDENADORIA SÓCIO-DESPORTIVA

Attività

01 OUT/ NOV 2013



VAI COMEÇAR A FESTA!



vem aí...

XXV
OLIMPÍADA
DA CRIANÇA



CHEGOU ATTIVITÀ. GUARDE SEU GUIA NA BOLSA E MANTENHA-SE
INFORMADO SOBRE AS ATIVIDADES DA COORDENADORIA.

XXV
**OLIMPÍADA
DA CRIANÇA**



FUTSAL . KARATÊ . VOLEIBOL
BASQUETE . FUTEBOL SOCIETY

CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE 3 A 15 ANOS

• concorra a camisas oficiais do Palmeiras
autografadas por jogadores

inscrições na Coordenadoria
até 13 de Outubro

**PARTICIPE E
MOSTRE SUA FIBRA!**

TÊNIS DE MESA . RECREAÇÃO . NATAÇÃO
MINI-VOLEI . INICIAÇÃO ESPORTIVA

18, 19, 20, 26 e 27 de Outubro

• inscreva-se e ganhe uma camiseta
• medalhas para todos os participantes

APOIO:



Prezado associado,

A coordenadoria está de cara nova. Com o objetivo de melhorar a comunicação com você, montamos esse guia de programação – **Attività** – um resumo de todas as informações sobre as atividades do departamento. O conteúdo foi montado para divulgar as atividades, torneios, eventos importantes, assim como servir de ferramenta para comunicação entre sócios nos classificados que estão no final do guia.

Também criamos uma página no Facebook, “Palmeiras_CSD”, para você receber informações, comunicados (como mudanças de horários e local de aula), fotos das atividades e, o mais importante, para abrir um canal de comunicação entre você e a Coordenadoria.

Agradecemos a participação dos colaboradores e contamos com a sua participação para melhorar cada vez mais nossas atividades.

Avanti Palestra!

PS: Qualquer dúvida, sugestão ou reclamação, pedimos que utilize os canais de comunicação, ao lado.

Coordenadoria **Sócio-Desportiva**
Sociedade Esportiva Palmeiras



Sociedade Esportiva Palmeiras Coordenadoria Sócio-Desportiva

Presidente **Paulo de Almeida Nobre**

Diretor **Paulo Roberto Buosi**

Adjuntos **Sandro Marino, Marcos Cesar**

Barduzzi Terence, Maisa Montresor

Cusinato Penoff, Edis Caberlin

(Sinuca)

Coordenação Esportiva **Divanir Miguel**

Guimarães, Regina Braiani,

Diógenes Diviziis

Professores **Cidinha, Cinthia, Daniela,**

Ed, Edna, Edson, Eduardo, Fernanda

Sperduti, Fernanda Da Silva,

Francisco, Irani, João, Joel, Leonardo,

Mª Regina, Márcio, Neco, Renata,

Renata Couto, Sueli, Valder e

Willians.

Administrativo **Leandro A. Oliveira -**

Líder leandro.oliveira@palmeiras.com.br

Auxiliares de Escritório **Clemilson,**

Luiz Vinicius, Adaias, Andressa e

Ana Carolina

Prédio Administrativo – térreo

tel.: 11 3874 6500 (ramal 8134)/ 3874-8134

e-mail: coordenadoria@palmeiras.com.br

 www.facebook.com/Palmeiras_CSD

EXPEDIENTE ATTIVITÀ

Redação Coordenadoria Sócio-Desportiva

Projeto Gráfico BrandNewIdeas

Publicidade coordenadoria@palmeiras.com.br

Impressão Gamgraf – 5.000 exemplares



A Olimpíada da Criança chega a sua XXV edição com expectativa de mais de 1.000 atletas inscritos. O evento será realizado durante dois finais de semana (18,19 e 20 e 26 e 27 de outubro) contando com a participação de atletas entre 3 e 15 anos em diversas modalidades.

A FESTA DO ESPORTE



FUTSAL . KARATÊ . VOLEIBOL
FUTEBOL SOCIETY . TÊNIS DE MESA
BASQUETE . NATACÃO . MINI-VOLEI
RECREACÃO . INICIAÇÃO ESPORTIVA

A tradicional atividade terá a presença de convidados especiais durante a cerimônia de abertura a ser realizada no dia 18 de outubro, sexta-feira, às 20 horas.

O principal objetivo da Olimpíada é despertar o espírito esportivo nas crianças e contribuir para a formação de jovens atletas e futuros cidadãos.

Desde a primeira Olimpíada, realizada em 1988, mais de 15.000 atletas participaram do evento que distribui camisetas aos participantes além da medalha de participação. As equipes vencedoras ainda terão o privilégio de aparecerem no site oficial do Palmeiras. Serão ainda sorteadas três camisetas oficiais do Palmeiras autografadas – participe e incentive seu filho a participar de esportes desde cedo!

18 OUT	20H00 - CERIMÔNIA DE ABERTURA NO GINÁSIO POLIESPORTIVO
SEXTA-FEIRA	
19 OUT	MODALIDADES FUTSAL MASC., FUTSAL FEM., TÊNIS DE MESA E VOLEIBOL
SÁBADO	
20 OUT	MODALIDADES NATAÇÃO, RECREAÇÃO, FUTEBOL SOCIETY E KARATÊ
DOMINGO	
26 OUT	MODALIDADES NATAÇÃO, FUTSAL MASCULINO, VOLEIBOL E MINI-VOLEI
SÁBADO	
27 OUT	MODALIDADES BASQUETE MISTO E FUTEBOL SOCIETY
DOMINGO	

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA
NA FICHA DE INSCRIÇÃO OU
NA COORDENADORIA

XXV
OLIMPÍADA
DA CRIANÇA



A XXV OLIMPÍADA DAS CRIANÇAS CONTA COM O APOIO DAS SEGUINTE EMPRESAS:



Mais de 15.000
pequenos atletas já
participaram do evento!

Anuncie na Attività
e deixe a concorrência
a ver navios.

Solicite informações para esta e
outras oportunidades de mídia pelo
coordenadoria@palmeiras.com.br



Coordenadoria Sócio-Desportiva
Sociedade Esportiva Palmeiras



ÍNDICE



ESPORTES AQUÁTICOS 12



FITNESS 18



ESPORTES DE QUADRA 26



ARTES MARCIAIS 30



CORRIDA DE RUA 32



RECREAÇÃO INFANTIL 34



CLASSIFICADOS 36

INFORMAÇÕES GERAIS**Inscrições**

Natação - 1 foto 3x4 Hidroginástica - 2 fotos 3x4

Exame Médico

de 3ª a 6ª - 13h às 22h Sábado, Domingo e Feriado: 13h às 18h

Valor da atividade

Natação de 3ª e 5ª: R\$ 50,00 (válido até 31 de janeiro)

Natação de 4ª e 6ª: R\$ 50,00 (válido até 31 de janeiro)

Natação aos Sábados: R\$ 35,00 (mensal)

Importante

- . É obrigatório o uso de touca, óculos de natação e maiô/sunga.
- . Será realizado um teste (confirme as datas disponíveis na Coordenadoria) para se obter o nível de aprendizagem, para a formação de turmas homogêneas. O teste é aplicado pelos professores no Conjunto Aquático e sua realização não garante vaga de imediato.
- . É necessário estar com Exame Dermatológico em dia.
- . Em caso de desistência, os valores não serão devolvidos, nem transferidos para outra atividade.
- . Se o aluno deixar de frequentar o curso por 4 aulas no mês, sem justificativa, perderá sua vaga. As ausências por motivos justificáveis deverão ser comunicadas à Coordenadoria Sócio-Desportiva por atestado médico durante este período.

NATAÇÃO - 3ª e 5ª feiras

	Iniciação	Intermediário	Avançado
7:15 - 8:00	Adulto	Adulto	
8:15 - 9:00	Acima 14 anos	Adulto	Adulto
9:00 - 9:45	6 a 13 anos	6 a 13 anos	6 a 13 anos
9:45 - 10:30		6 a 13 anos	
10:30 - 11:15	6 a 13 anos	Adulto	
14:15 - 15:00	Adulto	Adulto	Adulto
15:00 - 15:45	6 a 10 anos	6 a 10 anos	
15:45 - 16:30	6 a 13 anos	6 a 13 anos	6 a 13 anos
16:30 - 17:15	6 a 13 anos	6 a 13 anos	6 a 13 anos
17:15 - 18:00	11 a 14 anos	11 a 14 anos	11 a 14 anos
18:30 - 19:15	Adulto	Adulto	
19:15 - 20:00	Adulto	Adulto	Adulto
20:00 - 20:45	Adulto	Adulto	Adulto
20:45 - 21:30	Adulto	Adulto	Adulto

NATAÇÃO - 4^{as} e 6^{as} feiras

	Iniciação	Intermediário	Avançado
7:15 - 8:00			
8:15 - 9:00	Adulto	Adulto	Adulto
9:00 - 9:45	6 a 10 anos		
9:45 - 10:30	6 a 13 anos	6 a 13 anos	6 a 13 anos
10:30 - 11:15	Acima 14 anos	Acima 14 anos	Acima 14 anos
14:15 - 15:00	6 a 13 anos		
15:00 - 15:45	6 a 13 anos	6 a 13 anos	6 a 13 anos
15:45 - 16:30	6 a 13 anos	6 a 13 anos	
16:30 - 17:15	Adulto	Adulto	Adulto
17:15 - 18:00	11 a 14 anos	11 a 14 anos	11 a 14 anos
18:30 - 19:15	Adulto	Adulto	
19:15 - 20:00	Adulto	Adulto	Adulto
20:00 - 20:45	Adulto	Adulto	Adulto
20:45 - 21:30	Adulto	Adulto	Adulto

NATAÇÃO INFANTIL - Sábados (Idade: 3 a 5 anos e 11 meses)

Horário	Local	Professor
08:30 - 09:20	Piscina de Hidro	Fernanda da Silva / Cinthia / Daniela
09:30 - 10:20	Piscina de Hidro	Fernanda da Silva
10:30 - 11:20	Piscina de Hidro	Fernanda da Silva
11:30 - 12:20	Piscina de Hidro	Fernanda da Silva

NATAÇÃO INFANTIL - Sábados (Idade: 6 a 9 anos)

Horário	Local	Professor
10:00 - 10:50	Tanque	Daniela
10:00 - 10:50	Raia I	Cinthia
11:00 - 11:50	Tanque	Daniela
11:00 - 11:50	Raia I	Cinthia

HIDROGINÁSTICA

3^{as} e 5^{as} feiras4^{as} e 6^{as} feiras

8:15 - 9:00	Ed	Sueli
9:15 - 10:00	Irani	Sueli
10:15 - 11:00	M ^a Regina	Cinthia
14:15 - 15:00	Cidinha	Sueli
15:15 - 16:00	M ^a Regina	Cidinha
16:30 - 17:15	Irani	Daniela
17:15 - 18:00		
18:15 - 19:00	Cidinha	(18:30 - 19:15) Irani
19:15 - 20:00	Leonardo	(19:30 - 20:15) Cinthia
20:15 - 21:00	Cinthia	

HIDROGINÁSTICA - PPH DE OUTUBRO

01/10	02/10	03/10	04/10
M. Sup + Abdom Halteres	Triathlon Espaguete	Circuito Em Trio Material Livre	Aeróbio Sem Material
08/10	19/10	10/10	11/10
Triathlon Espaguete	M. Sup + Abdom Halteres	Aeróbio Sem Material	Circuito Em Trio Material Livre
15/10	16/10	17/10	18/10
G.a.p. Espaguete	Corrida + Abdom. Espaguete	Circuitão Material Livre	Corrida + M. Inf Caneleira
22/10	23/10	24/10	25/10
Corrida + Abdom. Espaguete	G.a.p. Espaguete	Corrida + M. Inf Caneleira	Circuitão Material Livre
29/10	30/10	31/10	01/11
M Sup + Inf + Abd 02 Espaguetes	Abdominais Borda	M. Superior Barra	Superior Halteres
Hidrorecreativa 10:15 às 11:00 06/10			

HIDROGINÁSTICA - PPH DE NOVEMBRO

05/11	06/11	07/11	08/11
Aeróbio + Abd. Sem Material	Abdominais Espaguete	Circuito Material Livre	M. Inferior Caneleira
12/11	13/11	14/11	15/11
Abdominais Espaguete	Aeróbio + Adb. Sem Material	M. Inferior Caneleira	Feriado!
19/11	20/11	21/11	22/11
M. Superior Halteres	Feriado!	M. Inferior Espaguete	M. Superior Barra
26/11	27/11	28/11	29/11
Circuito "Sirene"	M. Superior Halteres	M. Superior Barra	M. Inferior Espaguete
Hidrorecreativa 10:15 às 11:00 10/11 24/11			

OBSERVAÇÃO

A PROGRAMAÇÃO PODE SOFRER ALTERAÇÕES OU ADEQUAÇÕES PELA EQUIPE TÉCNICA, AS QUAIS SERÃO AVISADAS ANTECIPADAMENTE

INFORMAÇÕES GERAIS

Inscrições

2 fotos 3 x 4

Exame Médico

de 3ª à 6ª - 13h às 22h Sábado, Domingo e Feriado: 13h às 18h

Valor da Atividade

Ginástica - R\$ 50,00 (válido até 31 de janeiro)

Musculação - R\$ 40,00 (mensal); Pilates - R\$ 55,00 (mensal)

Idade mínima

Ginástica e Musculação: 15 anos completos (exceto Fitness Teen: 11 a 14 anos)

Importante

Após o processo de inscrição, será agendada uma 1ª avaliação com o professor para que o mesmo monte a ficha de treinamento.

Em caso de desistência, os valores não serão devolvidos, nem transferidos para outra atividade.

PILATES

	3ª e 5ª Feira	4ª e 6ª Feira
7:10 - 8:10	Fernanda Edna	Fernanda Edna
8:10 - 9:10	Fernanda	Fernanda
9:10 - 10:10	Neco	Edna
10:10 - 11:10	Neco	Ed
14:30 - 15:30	Ed	
15:30 - 16:30	Neco	
17:15 - 18:15	Fernanda	Fernanda
18:30 - 19:30	Neco	Neco
19:40 - 20:40	Neco	Neco

GINÁSTICA - PROGRAMAÇÃO 2013

	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
07:30-08:15	Alongamento		Alongamento	
08:10-09:10		Step II		Step III
08:15-09:00	Alongamento		Alongamento	
09:15-10:00	PPG	Localizada	Step I	PPG
10:15-10:45	Abdominais			
10:15-11:00		Alongamento	Localizada	Alongamento
14:10-15:10	Dance Class	Step I	PPG Aeróbio	Body Combat
15:10-16:00	Localizada	Localizada	Funcional Class	PPG
16:00-16:30	Abdominais		G.A.P.	
16:00-16:45		Alongamento		Alongamento
16:30-17:15	Melhor Idade		Melhor Idade	
17:00-17:45		Fitness Teen		Fitness Teen
18:00-18:30	Abdominais		G.A.P.	Abdominais
18:00-18:45		Along. Postural		
18:30-19:15	Localizada			Step I
18:30-19:30			Step II	
18:45-19:30		Dance Class		
19:15-20:00	PPG			Localizada
19:30-20:15		PPG		
19:30-20:30			PPG	
20:00-20:30	Alongamento			
20:00-20:45				Along. Postural
20:15-20:45		Abdominais		

UMA BOA MARCA CONTA UMA BOA HISTÓRIA.

*BRANDNEW**IDEAS** DESIGN E COMUNICAÇÃO*



BRANDNEW.COM.BR

GINÁSTICA - PPG DE OUTUBRO

	01/10	02/10	03/10	04/10
09:15-10:00	Body Combat			Localizada
14:10-15:10			Dance Class	
15:10-16:00				G.a.p.
19:15-20:00	Step I			
19:30-20:15		Cond Físico Total		
19:30-20:30			Localizada	
	08/10	09/10	10/10	11/10
09:15-10:00	Zumba Fitness			Power Local
14:10-15:10			Dance Class	
15:10-16:00				Cond Físico Total
19:15-20:00	Cond Físico			
19:30-20:15		Step Training		
19:30-20:30			Funcional	
	15/10	16/10	17/10	18/10
09:15-10:00	Circuito			Localizada
14:10-15:10			Dance Class	
15:10-16:00				G.a.p.
19:15-20:00	Step I			Não Haverá Aula!
19:30-20:15		Local Funcional		Motivo: XXV Olimpíada da Criança
19:30-20:30			M. Superiores	

GINÁSTICA - PPG DE OUTUBRO

	22/10	23/10	24/10	25/10
09:15-10:00	Body Combat			Circuito
14:10-15:10			Dance Class Pop	
15:10-16:00				Cond Físico Total
19:15-20:00	Cond Aeróbio			
19:30-20:15		G.a.p.		
19:30-20:30			Along / Relax	
	29/10	30/10	31/10	01/11
09:15-10:00	Zumba Fitness			Power Local
14:10-15:10			Dance Class Disco	
15:10-16:00				G.a.p.
19:15-20:00	Step I			
19:30-20:15		Cond Físico Total		
19:30-20:30			Power Local	
Aulas Especiais de Sábado				
	26/10			
08:30-09:15	Alongamento			
09:15-10:00	Body Combat			
10:00-11:00	Zumba Fitness			
11:00-11:30	Abdominais			

GINÁSTICA - PPG DE NOVEMBRO

	05/11	06/11	07/11	08/11
09:15-10:00	Body Combat			Localizada
14:10-15:10			Dance Class	
15:10-16:00				G.a.p.
19:15-20:00	Step I			
19:30-20:15		Step Training		
19:30-20:30			Localizada	
	12/11	13/11	14/11	15/11
09:15-10:00	Zumba Fitness			Feriado
14:10-15:10			Dance Class	
15:10-16:00				
19:15-20:00	Cond Físico			
19:30-20:15		Funcional Running		
19:30-20:30			Funcional	
	19/11	20/11	21/11	22/11
09:15-10:00	B. Combat / Circuito	Feriado		Localizada
14:10-15:10			Dance Class Latino	
15:10-16:00				Local Circuito
19:15-20:00	Cond Aeróbio			
19:30-20:15				
19:30-20:30			M. Sup + Abd.	

GINÁSTICA - PPG DE NOVEMBRO

	26/11	27/11	28/11	29/11
09:15-10:00	Zumba Fitness			Power Local
14:10-15:10			Dance Class Disco	
15:10-16:00				G.a.p.
19:15-20:00	Step I			
19:30-20:15		Cond Físico		
19:30-20:30			Along / Relax	
Aulas Especiais de Sábado				
	09/11	23/11	30/11	
Professor	Valder	Edna	Ed	
08:30-09:15	Alongamento	Alongamento	Alongamento	
09:15-10:00	Funcional	Body Combat	Power Local	
10:00-11:00	Step I	Zumba Fitness	Step II	
11:00-11:30	Abdominais	Abdominais	Abdominais	

GINÁSTICA MASCULINA (18 anos completos)

3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras	7:00-7:45 (Prof. Marcio)	19:15 - 20:00 (Prof. Diógenes)
--	--------------------------	--------------------------------

MUSCULAÇÃO - HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

3 ^{as} , 4 ^{as} , 5 ^{as} , 6 ^{as} Feiras	7:00-22:00	Sábados	8:00-16:30	Dom. e Feriados	8:00-14:00
--	------------	---------	------------	-----------------	------------

OBSERVAÇÃO A PROGRAMAÇÃO PODE SOFRER ALTERAÇÕES OU ADEQUAÇÕES PELA EQUIPE TÉCNICA, AS QUAIS SERÃO AVISADAS ANTECIPADAMENTE

INFORMAÇÕES GERAIS

Inscrições

1 Foto 3 x 4

Exame Médico

de 3ª à 6ª - 13h às 22h Sábado, Domingo e Feriado: 13h às 18h

Valor da Atividade

R\$ 50,00 (válido até 31 de janeiro)

Importante

- . Iniciação esportiva: jogos adaptados e iniciação nos esportes de quadra (Basquete, Futsal, Handebol e Voleibol)
- . Em caso de desistência, os valores não serão devolvidos, nem transferidos para outra atividade.

EVENTOS PREVISTOS

27 de Outubro

Festival Esportivo do Alphaville Tênis Club

09 e 10 de Novembro

Olimpíada do Clube Atlético Monte Libano.

BASQUETE

Feminino

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
16:15 - 17:15	1998 a 2002	4ª e 6ª feira	Willians

Masculino

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
14:15 - 15:15	2001 a 2003	4ª e 6ª feira	Willians
15:15 - 16:15	1998 a 2000	4ª e 6ª feira	Willians

CORRIDA

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
18:30 - 19:45	1997 e 1998	3ª e 5ª feira	Fernanda Silva

FUTEBOL SOCIETY

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
15:15 - 16:15	2000 e 2001	3ª e 5ª feira	Márcio
16:15 - 17:15	2002 e 2003	3ª e 5ª feira	Márcio
17:15 - 18:15	2004 e 2005	3ª e 5ª feira	Márcio
15:30 - 16:30	2001 a 2003	4ª e 6ª feira	Neco
16:30 - 17:30	1997 a 1999	4ª e 6ª feira	Neco

FUTSAL

Feminino			
Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
18:15 - 19:15	1998 a 2002	4ª e 6ª feira	Fernanda Silva

Masculino

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
14:10 - 15:10	2000 e 2001	3ª e 5ª feira	Fernanda Silva
15:10 - 16:10	2002 e 2003	3ª e 5ª feira	Fernanda Silva
16:10 - 17:10	2004 e 2005	3ª e 5ª feira	Fernanda Silva
8:30 - 9:30	1999 a 2001	4ª e 6ª feira	Márcio
9:50 - 10:50	2002 a 2004	4ª e 6ª feira	Márcio
16:00 - 17:00	2004 e 2005	4ª e 6ª feira	Fernanda Silva
17:00 - 18:00	2001 a 2003	4ª e 6ª feira	Fernanda Silva

Treinamentos

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
18:30 - 20:00	Sub 9	3ª e 5ª feira	Márcio
17:30 - 19:15	Sub11	4ª e 6ª feira	Diógenes

GINÁSTICA

Masculino			
Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
7:15 - 8:00	Adulto	3ª e 5ª feira	Márcio
19:15 - 20:00	Adulto	3ª e 5ª feira	Diógenes

HANDEBOL (INTENÇÃO DE VAGAS)

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
15:30 - 16:30	1998 a 2004	3ª e 5ª feira	Joel

INICIAÇÃO ESPORTIVA

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
9:30 - 10:45	2005 e 2006	4ª e 6ª feira	Daniela
14:30 - 15:45	2005 e 2006	4ª e 6ª feira	Daniela/ Fernanda S.

VOLEIBOL

Veteranas			
Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
9:30 - 11:00	Veteranas	3ª e 5ª feira	Sueli e Divanir

Misto

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
14:15 - 15:30	1999 e 2000	3ª e 5ª feira	Sueli
15:30 - 16:45	2001	3ª e 5ª feira	Sueli
16:45 - 18:00	(Mini) 2002 a 2004	3ª e 5ª feira	Sueli e Divanir
16:45 - 18:15	1995 a 1998	4ª e 6ª feira	Sueli

Treinamentos - Feminino

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
15:30 - 16:45	2002 e 2003	4ª e 6ª feira	Sueli

INFORMAÇÕES GERAIS**Inscrições**

Boxe – 2 fotos 3x4, Judô: 1 foto 3x4

Exame Médico

de 3ª à 6ª – 13h às 22h Sábado, Domingo e Feriado: 13h às 18h

Valores das Atividades:

Boxe – R\$ 45,00 (mensal)

Judô – R\$ 40,00 (mensal)

Karatê – R\$ 50,00 (válido até 31 de janeiro)

Idade Mínima

Boxe – a partir de 10 anos completos (masculino e feminino)

Judô – a partir de 7 anos completos

Importante

. Após a 1ª semana de treino, será necessário ter o material próprio(luvas, faixas de mão, kimono)

. Em caso de desistência, os valores não serão devolvidos, nem transferidos para outra atividade.

**BOXE**

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
7:00 - 10:30	a partir de 10 Anos	3ª a 6ª feiras	
17:30 - 21:30	a partir de 10 Anos	3ª a 6ª feiras	
10:00 - 14:00	a partir de 10 Anos	Sábado e Feriado	

JUDÔ

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
18:00 - 19:00	a partir de 7 Anos	3ª e 5ª feira	

KARATÊ

Horário	Faixa Etária	Dias da Semana	Professor
8:15 - 9:15	1997 e 1998	3ª e 5ª feira	Francisco
14:15 - 15:15	01 Avançado	3ª e 5ª feira	Francisco
15:15 - 16:30	01 Inic/Interm	3ª e 5ª feira	Francisco
16:30 - 17:30	01 a 05 Inic / Interm.	3ª e 5ª feira	Francisco

INFORMAÇÕES GERAIS

Introdução

A Equipe de Corrida de Rua da Sociedade Esportiva Palmeiras é uma iniciativa da Coordenadoria Sócio-Desportiva com a parceria da Find Yourself Assessoria Esportiva, empresa especializada nessa atividade.

Inscrições

Aos cuidados do técnico Luiz Fernando Bernardi, pelo telefone 3554-9500, pelo e-mail: corridaderua@palmeiras.com.br ou pessoalmente na coordenadoria ou nos locais de treinamentos (veja tabela ao lado). No ato da matrícula, no valor de R\$60,00, o aluno recebe um kit de Boas Vindas com o uniforme (01 camiseta T Shirt e 01 regata). **Idade Mínima:** 16 anos

Exame Médico

Para a segurança e saúde do aluno, solicitamos exames médicos periódicos que atestam a condição física para a prática esportiva.

Mensalidades

R\$ 100,00 (sócios e sócios Avanti), R\$ 120,00 (não sócios),

R\$ 80,00 (por pessoa para plano família)

Como funciona?

Ao realizar a inscrição, o aluno recebe um questionário e, em conjunto com os professores da Find Yourself Assessoria Esportiva, são traçados objetivos que terão acompanhamento em treinos presenciais. Em todos os pontos de apoio, contamos com a estrutura de hidratação (água e Gatorade) e alimentação durante os treinos e principais provas do calendário.

Importante

Solicitamos o uso do uniforme para facilitar a identificação do aluno e seu monitoramento em dias de treinos e provas.



TREINOS NO PARQUE DA ÁGUA BRANCA

Horário	Dias da Semana	Professor
6:30 - 9:30	3ª e 5ª feira	Find Yourself
18:30 - 21:30	2ª, 4ª e 6ª feira	Find Yourself

TREINOS NO PARQUE DO IBIRAPUERA

Horário	Dias da Semana	Professor
18:30 - 21:30	3ª e 5ª feira	Find Yourself

TREINOS NA USP

Horário	Dia da Semana	Professor
7:00 - 12:00	Sábados	Find Yourself

EVENTOS PREVISTOS - CORRIDAS DE RUA

06 de outubro Maratona Internacional de São Paulo

19 de outubro Revezamento Bertioga Maresias

03 de novembro Meia Maratona Golden Four Asics - Etapa Brasília

10 de novembro Track&Field Run Series

07 de dezembro Revezamento Ilha Bela Terra e Mar - Corpare

31 de dezembro São Silvestre

INFORMAÇÕES GERAIS

Inscrições

1 foto 3 x 4

Idade

Crianças de 3 a 6 anos e 11 meses.

Valor da Atividade

R\$ 55,00 (mensal)

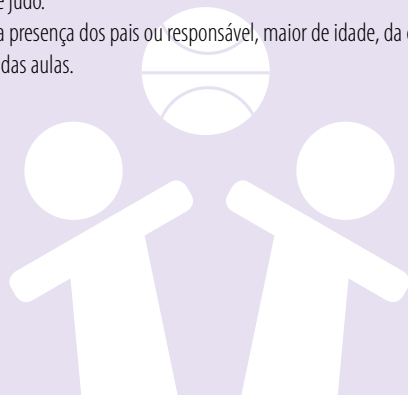
Como funciona?

A ideia é que a criança tenha contato com diversas práticas esportivas com jogos e brincadeiras com bola em quadra, princípios básicos de judô e atividades de piscina.

Importante

. Solicitamos o uso de touca e óculos para as aulas de natação e kimono para as aulas de judô.

. Pede-se a presença dos pais ou responsável, maior de idade, da criança no momento das aulas.



	03 e 04 anos		05 e 06 anos	
Manhã	3ª e 4ª feira	5ª e 6ª feira	3ª e 4ª feira	5ª e 6ª feira
9:00	Recreação Esportiva	Judô	Judô	Recreação Esportiva
10:00	Natação	Vivências Corporais	Vivências Corporais	Natação
Tarde	3ª e 4ª feira	5ª e 6ª feira	3ª e 4ª feira	5ª e 6ª feira
14:30	Recreação Esportiva	Vivências Corporais	Vivências Corporais	Recreação Esportiva
15:30	Natação	Judô	Judô	Natação

AULAS DE JUDÔ E VIVÊNCIAS CORPORAIS

Local

Sala do 1º andar do Prédio Poliesportivo

RECREAÇÃO ESPORTIVA

Local

Quadra do 2º andar do Prédio Poliesportivo

AULAS DE NATAÇÃO

Local

Conjunto aquático

ANUNCIE AQUI

Os classificados da Attività é um meio para você divulgar seu serviço.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

ANÚNCIOS PADRONIZADOS

Nos classificados da Attività você divulga sua mensagem sem carnaval.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

É BARATO!

Confira os preços. Solicite a tabela com a Coordenadoria, pelo e-mail abaixo
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

QUEM NÃO SE COMUNICA...

Siga o conselho do velho guerreiro, anuncie nos classificados Attività.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

CORRA! O NÚMERO É LIMITADO.

São apenas 20 espaços. Não deixe para depois. Reserve já o seu anúncio!
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

ALGUMAS REGRAS PARA O ANÚNCIO

Leia na sequência algumas regras para seu anúncio ficar dentro do padrão.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

O TÍTULO COM ATÉ 25 TOQUES

Lembrando que espaço também conta como toque.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

O TEXTO COM 30 A 60 TOQUES

Este texto pode conter no mínimo 30 e no máximo 60 toques.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

DIVULGUE ATÉ 2 TELEFONES

Sim, você pode colocar até dois telefones da sua empresa ou celular.
tel 11 3874-8134 ou 11 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

E-MAIL OU SITE? EIS A QUESTÃO.

Divulgue seu e-mail ou endereço do site, mas apenas um dos dois.
tel 0000 0000
email lorem@provedor.com.br

NÓS FAREMOS A MODERAÇÃO

Não permitiremos a veiculação de anúncios impróprios ou duplicados.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

A IDEIA É DAR ESPAÇO A TODOS.

Não é permitida a compra de mais de um espaço por edição.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

EM ORDEM ALFABÉTICA.

A ordem dos anúncios será alfabética, independente da ordem de chegada.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

NÃO MUDAREMOS AS CORES.

O padrão foi estabelecido para que haja uniformidade nos anúncios.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

NÃO, NÃO PODE COLOCAR SEU LOGO.

O classificado Attività é apenas em forma de texto.
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

ALGUNS EXEMPLOS DE ANÚNCIO

Abaixo, algumas ideias para seu anúncio nos classificados da Attività
tel 3874-8134
coordenadoria@palmeiras.com.br

ARQUITETURA E REFORMA

Mude de apartamento sem sair dele. Nós reformamos e decoramos.
tel 1234 5678
arquiteta@provedor.com.br

CHURRASCO DE QUALIDADE

Nós levamos e preparamos as carnes e servimos as bebidas e sobremesas
tel 1234 5678
churrasco@provedor.com.br

IMÓVEIS NA REGIÃO DE PERDIZES

Apartamentos e casas com 1, 2, 3 ou 4 dormitórios. Consulte-nos
tel 1234 5678
www.corretordeimoveis.com.br

VIAGENS INESQUECÍVEIS

Europa, Estados Unidos, Ásia... Nós montamos roteiros personalizados.
tel 1234 5678
www.agenciadeturismo.com.br

*Gostou da Attività?
Então, corra para
anunciar!*



Nós queremos ver o seu anúncio na próxima edição!
Não deixe para depois... Corra, senão você vai perder
esta oportunidade. Entre em contato para mais
informações: coordenadoria@palmeiras.com.br



*Anuncie na Atividade
e marque um golão.*

. converse com mais de 5.000 alunos da
Coordenadoria Sócio-Desportiva

. público-alvo qualificado

. impacto com o leitor num momento
de lazer e bem-estar

. marque gols de placa com a
comunidade palestrina

Solicite informações para esta e
outras oportunidades de mídia pelo
coordenadoria@palmeiras.com.br

CSD

