

Hebraica
SÃO PAULO

A GRADE DAS ATIVIDADES DA HEBRAICA 2026

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 ser colocada em prática.

Seja parte do mundo de atividades da **HEBRAICA**.
Seja protagonista de nossa História.
Somos uma grande família.

Gaby Milevsky
CEO

ÍNDICE

ATIVIDADES GRATUITAS 4

CURSOS JUVENTUDE 6
AFTER SCHOOL 7
ATELIÊ HEBRAICA 7
BAT MITZVÁ / BAR MITZVÁ 8
BRINQUEDOTECA 8
CENTRO DE MÚSICA 9
CURSO DE HEBRAICO 9
CURSO DE LÍDERES MEIDÁ 9
DANÇAS 10
ESCOLA MATERNAL E INFANTIL "A HEBRAICA" 11
ESPAÇO BEBÊ 11
HEBRAIKEINU 12
SINAGOGA 12
TEATRO 13

CALENDÁRIO ESCOLA DE ESPORTES 14
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

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS DO ESPORTIVO 20
CENTRO DE LUTAS 21
CORRIDA / RUN&FUN 22
FUTEVÔLEI 23
HIDROGINÁSTICA 23
NATAÇÃO MASTER / CURSOS 23
QUADRAS DE AREIA 24
SQUASH 24
TÊNIS DE MESA 25
TÊNIS 25
XADREZ 26

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS ATIVIDADES RECREATIVAS 27
BADMINTON 27
BASQUETE 27
FUTSAL 27
GINÁSTICA RECREATIVA ADULTA 27
HANDEBOL 27
HEBIKE 27
QUADRAS DE AREIA 27
SINUCA 27
VOLEIBOL MASTER FEMININO 27

ATIVIDADES DO SOCIAL CULTURAL 28
BIBLIOTECA 29
BOTECO DA PISCINA 29
CINEHEBRAICA 29
DOMINGO CULTURAL 29
ESPAÇO RECREATIVO 29
LONGEVIDADE 29
MÚSICA NA OFNER 30
OUTROS EVENTOS 30

Hebraica SÃO PAULO

ATIVIDADES GRATUITAS

AFTER SCHOOL
Aberto aos finais de semana para o público de 6 a 13 anos, das 12h às 17h30.

BIBLIOTECA
O *Clube da Leitura* e o *Bate-Papo com Escritores* ocorrem mensalmente (confira a programação). Aberta às segunda-feiras, das 12h às 17h (aberto exclusivamente para estudo e leitura); de terça a sexta-feira, das 10h às 17h; sábados, das 10h às 16h; domingos e feriados, das 9h às 13h.

BOTECO DA PISCINA
Apresentações musicais no Bar da Piscina aos sábados, com bandas e trios, das 14h30 às 16h30, e aos domingos, das 14h às 16h, com DJs animando o ambiente.

BRINQUEDOTECA
De terça a sexta, das 13h às 18h; sábados e domingos, das 10h às 13h, e das 13h30 às 17h30 (intervalo de 30 minutos para a higienização do espaço).
Informações: 3818-8719 | brinquedoteca@hebraica.org.br

CINEHEBRAICA
Sessões todos os finais de semana e às quartas-feiras.

DOMINGO CULTURAL
Espetáculo dominical quinzenal gratuito, que traz ao clube variados gêneros musicais e grupos de dança.

HAPPY HOUR NO BAR DA PISCINA
Todas as quintas, diversão garantida! A partir das 19h, uma atração para animar seu fim de tarde e reunir os amigos.

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 17h30.

ESPAÇO HEBRA
O Espaço Hebra foi especialmente pensado para jovens de 13 a 18 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 11h às 20h e domingos, das 11h às 19h.
Informações: 3818-8762 | espacohebra@hebraica.org.br

GALERIA DE ARTE
Uma nova exposição todo mês.

LONGEVIDADE - 60+
Palestras semanais, atividades de coral, teatro e dança.
TERÇAS: **Aula de Dança e Ritmos**, às10h, no Centro de Juventude; **Dance com Elmo**, às 11h, no Centro de Juventude; **Dança Circular**, às 12h, no Centro de Juventude; **Kol Simchá – Coral**, às 15h15, na Sinagoga.
QUINTAS: **Aula de Teatro**, às 11h15, na Sala Plenária; **Musicoterapia**, às 14h, na Sala Plenária.

HARKADÁ
Sessões todas as quintas, às 20h, e aos sábados, às 11h, pelo clube.

HEBIKE
Passeios ciclísticos mensais com saídas às 8h30.

HEBRAIKEINU
Atividades recreativas e educativas.
Todos os sábados, das 14h às 18h, dos 12 aos 16 anos.
Contato pelo telefone: 3818-8867.

HIDROGINÁSTICA
Sábados, domingos e feriados, às 10h30 e 12h, na piscina semiolímpica.

JUDÔ FUNCIONAL
Faixa etária: a partir de 10 anos.
Terça e quinta, das 15h25 às 16h25, no Centro de Lutas.
Unforme: roupa confortável.

MÚSICA NA OFNER
Música agradável para embalar os momentos de descontração no café Ofner.
De quarta a sexta, das 8h30 às 10h30, e aos sábados e domingos, das 15h30 às 17h30.

RANKING DE TÊNIS DE MESA
Evento mensal da modalidade que integra e atualiza o placar dos melhores jogadores nas categorias infantil e adulto.

MESTRES EM CENA
Pocket-show a cargo dos professores do Centro de Música, às 12h, em frente à Praça Carmel sempre no primeiro sábado de cada mês.

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

Acesse o site 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
LEDOR VADOR* (Curso de Judaísmo)			16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	
ALUMNI	SOB CONSULTA				

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de segunda a sexta, das 12h30 às 18h30.

* As aulas do curso são realizadas uma vez por semana.

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 17h45	13h30 às 17h45	13h30 às 17h45	13h30 às 17h45
ATELIÊ ADULTO 1x por semana				9h às 11h30
HISTÓRIA DA ARTE Adulto: 1x por semana			11h às 12h	

FAÇA SUA FESTA DE ANIVERSÁRIO (SEXTAS, PERÍODO MANHÃ OU TARDE) NO ATELIÊ 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

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
Aulas realizadas na Sinagoga.

BRINQUEDOTECA

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de terça a sexta, das 13h às 18h;
Sábados e domingos, das 10h às 13h, e das 13h30 às 17h30 (intervalo de 30 minutos para a higienização do espaço)
INFORMAÇÕES: 3818-8719 | BRINQUEDOTECA@HEBRAICA.ORG.BR

CENTRO DE MÚSICA

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
INSTRUMENTOS MUSICAIS/IND.	14h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h
INSTRUMENTOS MUSICAIS/DUPLA	14h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h
INSTRUMENTOS MUSICAIS/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, TROMPETE, VIOLA CLÁSSICA, 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 | 11 98164-0983 | MUSICA@HEBRAICA.ORG.BR

CURSO DE HEBRAICO

Os cursos de Hebraico do clube oferecem a oportunidade de aprender ou aperfeiçoar o idioma em diferentes níveis, do iniciante ao avançado, em um ambiente voltado ao desenvolvimento cultural. As aulas trabalham leitura, escrita, conversação e compreensão, permitindo que os participantes se aproximem da língua e da cultura israelense de forma prática e gradual. A atividade é voltada a todos os interessados em aprender o idioma e também integra a programação rotineira do clube.

CONSULTE TURMAS E HORÁRIOS DISPONÍVEIS
INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES: 3818-8888/8889

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 BABY 1 (3 e 4 anos)	14h30 às 15h20	15h30 às 16h20	14h30 às 15h20	15h30 às 16h20	
BALLET BABY 2 (4 e 5 anos)	14h30 às 15h20 15h30 às 16h20	15h30 às 16h20	14h30 às 15h20 15h30 às 16h20	15h30 às 16h20	
PRÉ-BALLET (5 e 6 anos)	15h30 às 16h20		15h30 às 16h20		
BALLET 1 (6 e 7 anos)	15h30 às 16h20	16h30 às 17h20	15h30 às 16h20	16h30 às 17h20	
BALLET 2 (7 a 9 anos)	16h30 às 17h30	17h30 às 18h30	16h30 às 17h30	17h30 às 18h30	
BALLET 3 (9 e 10 anos)	16h30 às 17h30		16h30 às 17h30		
BALLET INTERMEDIÁRIO	17h30 às 18h30 Int. 1 (10 a 12 anos)	18h30 às 19h30 Int. 2 (10 a 15 anos)	17h30 às 18h30 Int. 1 (10 a 12 anos)	18h30 às 19h30 Int. 2 (10 a 15 anos)	
BALLET ADULTO	12h20 às 13h50		12h20 às 13h50		
JAZZ	15h30 às 16h20 (7 a 10 anos) 16h30 às 17h20 (Juvenil 2 - 14 a 17 anos)	15h30 às 16h20 (Juvenil - 10 a 14 anos) 17h30 às 18h20 (Juvenil - 10 a 14 anos)	7h45 às 9h15 (Adulto) 15h30 às 16h20 (7 a 10 anos) 16h30 às 17h20 (Juvenil 2 - 14 a 17 anos)	15h30 às 16h20 (Juvenil - 10 a 14 anos) 17h30 às 18h20 (Juvenil - 10 a 14 anos)	
SAPATEADO (10 a 14 anos)	16h30 às 17h20 (Intermediário)		9h30 às 10h20 (Adulto) 16h30 às 17h20 (Iniciante)		
HIP HOP (infantil: 6 a 14 anos e Juvenil: 9 a 14 anos)		16h30 às 17h20		16h30 às 17h20	
DANÇA DE SALÃO			20h às 21h30 (Adultos)		
DVORIM	Todos os domingos, das 11h às 12h30 (Infantil 4 e 5)				
PARPARIM	Todos os domingos, das 11h às 12h30 (1º, 2º e 3º fund.1)				
TZIPORIM	Todos os domingos, das 11h às 13h (4º e 5º fund.1)				
KALANIT	17h30 às 19h30 (6º, 7º e 8º fund 2)				
SHALOM		17h30 às 20h30 (9º fund 2, 1º, 2º e 3º do ensino médio)			
HAKOTZRIM			19h às 22h (acima de 18 anos)		
CARMEL	Todos os domingos, às17h no Centro de Juventude (Dançarinos convidados)				
RUACH				20h30 às 22h (25 a 35 anos)	
DRACHIM		20h às 22h (35 a 55 anos)		20h30 às 22h (25 a 35 anos no Esp. Bebê)	
OFAKIM	20h às 23h (acima de 60 anos)				
HARKADOT	8h às 9h (Chug Iniciantes - Projeto Matchilim)	8h às 9h Ahavá (intermediário)	8h às 9h Sameach (avançado)	8h às 9h Chai (iniciantes) 20h às 21h30 Chug de Quinta (iniciante e intermediário)	8h às 9h Yachad (intermediário)
HARKADÁ GRATUITA				20h às 22h (Avançado)	
HARKADÁ ABERTA	Todos os sábados, das 11h às 12h30				
GAM ANI	Todos os domingos, das 11h às 12h30 (Intermediário)				

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de segunda a sexta, das 11h às 19h *Grupos de Harkadá (Domingos, das 11h às 12h30)
INFORMAÇÕES: 3818-8870 | 11 91651-6479 | DANCAS@HEBRAICA.ORG.BR

Hebraica SÃO PAULO

ESCOLA MATERNAL E INFANTIL "A HEBRAICA"

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRUPO KATAN	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h	7h45 às 12h
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
GRUPO 5	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15	7h45 às 12h15
INTEGRAL BILÍNGUE		Até às 17h		Até às 17h	
INTEGRAL COM ARTES					Até às 16h30
PERÍODO ESTENDIDO GRUPO 1	Até às 15h30 ou 17h	Até às 15h30 ou 17h	Até às 15h30 ou 17h	Até às 15h30 ou 17h	Até às 15h30 ou 17h
PERÍODO ESTENDIDO DO GRUPO 2 AO 5	Até às 15h30 ou 17h		Até às 15h30 ou 17h		

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

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			
CANTA E CONTA (gratuitas para mensais - Brincar Livre)		10h30		15h30	
MUSICALIZAÇÃO	15h30		16h e 17h* *(2 a 4 anos)	10h30	
Brincadeiras do Quintal (Quinzenal)	10h30				
ARTE DE BRINCAR (Quinzenal)	10h30				

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 17h30.
INFORMAÇÕES: 3818-8854 OU ESPACOBEBE@HEBRAICA.ORG.BR

Hebraica SÃO PAULO

HEBRAIKEINU

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	TODOS OS SÁBADOS
GAN (2 e 3 anos)	10h30 às 17h
TZIPORIM (4 anos)	10h30 às 17h
DUBIM (5 e 6 anos)	10h30 às 17h
H 1 (7 e 8 anos)	10h30 às 17h
H2 (9 a 11 anos)	10h30 às 17h
H3 (12 e 13 anos)	14h às 18h
H4 (14 a 17 anos)	14h 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

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

PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDA	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)		17h às 19h			
MUSICAL KIDS (7 a 12 anos)			16h30 às 19h30		
MUSICAL JOVEM (12 a 16 anos)				16h30 às 19h30	
MUSICAL ADULTO (a partir de16 anos)		19h às 22h30			
TEATRO ADULTO LIVRE (a partir de 17 anos)	20h às 22h				

Os horários podem sofrer alterações conforme a demanda. Grupos sujeitos a número mínimo de participantes.
horário de atendimento: de terça a sexta, das 10h30 às 18h.
informações: 3818-8841 | teatro@hebraica.org.br



CALENDÁRIO
ESCOLA DE ESPORTES

PROGRAMA KIDSPORT 1 (2 E 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*	9h20 às 11h10* (2 e 3 anos)
	15h25 às 17h20**	15h25 às 17h20*
3 anos	14h20 às 16h15*	9h20 às 11h10* (2 e 3 anos)
		14h20 às 16h15**
	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 seja identificado com 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	SEXTA	SÁBADO
Ginásticas + Habilidades Motoras	9h25 às 10h15 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 17h30 às 18h20	8h30 às 9h20 9h30 às 10h20 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	16h30 às 17h20	10h às 10h50
Habilidades Motoras + Karatê		15h25 às 16h15		
Judô + Habilidades Motoras	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	9h30 às 10h20 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	15h25 às 16h15	
Habilidades Aquáticas	10h25 às 11h05 14h20 às 15h 16h30 às 17h10	10h30 às 11h10 14h20 às 15h 15h25 às 16h05 16h30 às 17h10 17h30 às 18h10	16h30 às 17h10	9h às 9h40
Habilidades Motoras + Futebol	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15	9h30 às 10h20 15h25 às 16h15	14h20 às 15h10	
Raquete Kids		15h25 às 16h15		

LOCAIS DE ENTRADA E SAÍDA

Hablidade Motoras + Ginásticas: Sala de Ginástica Artística.
Hablidades 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.
Hablidades Motoras + JUdô ou Karatê: Centro de Lutas.
Hablidades Motoras + Futebol e Raquete Kids: Quadra Externa.
Hablidades 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.

PROGRAMA MULTSPORT (6 A 9 ANOS)

GRADE DE MODALIDADES E HORÁRIOS

MODALIDADE	SEGUNDAS E QUARTAS	TERÇAS E QUINTAS	SEXTAS	SÁBADOS
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 | 10h30 às 11h10 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
Atletismo		16h30 às 17h20 **(8 e 9 anos)**		
Iniciação a Basquete* (8 e 9 anos)	15h25 às 16h15			
Beach Tennis	14h20 às 15h10		16h às 16h50	
Futebol (6 e 7 anos)	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	8h30 às 9h15 | 9h30 às 10h20 15h25 às 16h15 | 16h30 às 17h20	14h20 às 15h10	
Futebol (8 e 9 anos)	14h20 às 15h10 16h30 às 17h20	8h30 às 9h20 9h30 às 10h20 | 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20		
Futebol Feminino (8 a 10 anos)	15h25 às 16h15			
Ginásticas (6 a 9 anos)	9h25 às 10h15 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	8h30 às 9h20 9h30 às 10h20 14h20 às 15h10 | 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20	14h20 às 15h10	9h às 9h50
Ginásticas Artística* Masculina	16h30 às 17h20	16h30 às 17h20		
Iniciação ao Handebol* (8 e 9 anos)	15h25 às 16h15			
Jiu-Jitsu*		18h às 19h		
Nadando com Bolas (8 e 9 anos)	16h30 às 17h20	16h30 às 17h20		
Karatê		15h25 às 16h15 | 16h30 às 17h20		
Raquetes	14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (somente iniciantes)	9h25 às 10h15 | 14h20 às 15h10 15h25 às 16h15 16h30 às 17h20 17h30 às 18h20 (somente iniciantes)	14h20 às 15h10 (somente iniciantes)	
Tênis de Mesa*	17h30 às 18h30	17h30 às 18h30		

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	SÁBADOS
Basquete*		16h30 às 17h30		
Beach Tennis	16h30 às 17h30	14h20 às 15h20 (somente terça) 15h25 às 16h25	14h às 15h 15h às 16h	
Futebol	16h30 às 17h30	8h30 às 9h20 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25		
Futebol Feminino	16h30 às 17h20	14h20 às 15h20	14h às 15h	
Ginástica Artística	16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	8h30 às 9h30 9h30 às 10h30 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 17h30 às 18h30		
Gin. Artística Masc.*	16h30 às 17h30	16h30 às 17h30		
Handebol*		15h25 às 16h25		
Jiu-Jitsu*		18h às 19h		
Judô	16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	9h30 às 10h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30 17h30 às 18h30	15h25 às 16h25	
Karatê*		14h20 às 15h20 17h30 às 18h30	14h às 15h	
Natação	8h30 às 9h10 16h30 às 17h30 (Pisc. Ext.) 17h30 às 18h30 (Pisc. Ext.)	8h30 às 09h10 10h30 às 11h10 (Pisc. Ext.) 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 17h30 (Pisc. Ext.)	16h30 às 17h30 (Pisc. Ext.)	16h30 às 17h30 (Pisc. Ext.)	
Tênis	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30	9h às 10h 14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 16h30 às 17h30 (somente para iniciantes)	15h às 16h	
Tênis de Mesa**	17h30 às 18h30	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	9h30 às 10h20 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.
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	17h30 às 19h		
Beach Tennis	15h às 16h 15h25 às 16h25	14h20 às 15h20 15h25 às 16h25 **(terças)** 16h30 às 17h30 **(terças)** 16h30 às 17h30	
Futebol Feminino	16h30 às 17h30 **(13 e 14 anos)**		
Futebol Masculino	14h20 às 15h20	14h20 às 15h20	
Ginástica Artística	17h30 às 18h30	15h25 às 16h25 17h30 às 18h30	
Handebol Masculino	17h30 às 18h30		
Handebol Feminino		17h30 às 18h30	
Judô	17h30 às 19h	17h30 às 19h	
Jiu-Jítsu	15h25 às 16h25		
Karatê		14h20 às 15h20 17h30 às 18h30	14h às 15h
Natação	16h30 às 17h30 **(Pisc. Ext.)** 17h30 às 18h30 **(Pisc. Ext.)**	16h30 às 17h30 **(Pisc. Ext.)**	
Polo Aquático	16h30 às 17h30 **(Pisc. Ext.)**	16h30 às 17h30 **(Pisc. Ext.)**	16h30 às 17h30 **(Pisc. Ext.)**
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	17h30 às 18h30	17h30 às 18h30	
Vôlei	16h30 às 17h30		
Xadrez	16h30 às 17h20	15h25 às 16h15 16h30 às 17h20	

• 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)



PROGRAMAÇÃO E HORÁRIOS

ESPORTIVO

CENTRO DE LUTAS

AIKIDO

IDADE	SEGUNDA/QUARTA
A partir de 10 anos	20h às 21h

UNIFORME: roupa confortável.

BOXE

IDADE	SEGUNDA/QUARTA	SEXTA
A partir de 10 anos	16h30 às 20h / 17h às 18h30 / 18h30 às 20h	7h às 10h

UNIFORME: roupa confortável.

JIU-JITSU (INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO)

IDADE	SEGUNDA/QUARTA	TERÇA/QUINTA	SÁBADOS
A partir de 6 anos	7h15 às 8h15 / 12h às 13h	18h às 19h /19h às 20h / 20h às 21h	11h às 12h

UNIFORME: o uso do Kimono é obrigatório.

JUDÔ FLEX

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

UNIFORME: roupa confortável.

KARATÊ - ESTILO SHITORYU

IDADE	TERÇA/QUINTA	SEXTA
4 e 5 anos	15h25 às 16h15	
6 a 9 anos	15h25 às 16h15 / 16h30 às 17h20	
10 a 17 anos	14h20 às 15h20 / 17h30 às 18h30	14h às 15h

UNIFORME: o uso do Kimono é obrigatório.

KRAV MAGÁ

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

UNIFORME: roupa confortável.

MUAY THAI

IDADE	TERÇA/QUINTA
A partir de 10 anos	7h15 às 8h15 / 8h15 às 9h15 / 18h às 19h / 19h às 20h / 20h às 21h

UNIFORME: roupa confortável.

CORRIDA / RUN&FUN

CORRIDA

LOCAL	SEG/QUA	TER/QUI	SEXTA	SÁBADO
ABC – PARQUE CELSO DANIEL		18h30 às 19h30		
ABC – PARQUE DAS BICICLETAS				7h às 9h
HEBRAICA (Pista de Cooper)	7h30 às 9h (somente segundas)	7h30 às 9h		
PARQUE ÁGUA BRANCA	6h30 às 8h			
PARQUE DO POVO	6h30 às 8h 18h45 às 20h15	19h às 20h30		
PARQUE DO IBIRAPUERA	6h20 às 7h50 18h45 às 20h15	6h20 às 9h30 18h45 às 20h15	6h20 às 9h	6h30 às 10h
PARQUE VILLA-LOBOS	6h20 às 7h50	6h20 às 9h30		
USP		18h30 às 20h		6h30 às 10h

CICLISMO

LOCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
ALTERNADO*						6h às 9h30
CICLOVIA DA MARG. PINHEIROS	7h às 8h30	7h às 8h30	7h às 8h30	7h às 8h30		
RIACHO GRANDE						6h30 às 10h
USP (CICLOVIA)		5h15 às 6h40	5h15 às 6h40	5h15 às 6h40	5h15 às 6h40	

*A programação sofre variação conforme a programação do treino (Alphaville/USP/Pico do Jaraguá/Romeiros/Velódromo).

NATAÇÃO

LOCAL	SEGUNDA/ QUARTA
HEBRAICA	19h às 20h

FUTEVÔLEI

MODALIDADE	SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
INICIANTES	20h	19h / 20h	15h / 16h / 17h
INTERMEDIÁRIO	21h	21h	15h / 16h / 17h
AVANÇADO	19h / 22h	22h	15h / 16h / 17h

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, Macabíadas Pan-americanas e Macabíadas Mundiais em Israel.

MODALIDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
INICIANTE/ INTERMEDIÁRIO		7h às 8h		7h às 8h	
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 decritivo 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	SEXTA
9h30 às 10h30 (C)	9h30 às 10h30 (B)	9h30 às 10h30 (B)	9h30 às 10h30 (2)	15h às 16h
10h30 às 11h30 (2)	10H30 às 11h30 (2)	10h30 às 11h30 (60+)	9h30 às 10h30 (B)	(Categoria Livre)
11h30 às 12h30 (3)	11h30 às 12h30 (1)	11h30 às 12h30 (2)	10h30 às 11h30 (2)	16h às 17h
14h às 15h (1)	14h às 15h (2)	14h às 15h (3)	14h às 15h (1)	(15 aos 20 anos)
15h às 16h (2)	15h às 16h (C)	15h às 16h (3)	15h às 16h (2)	17h às 18h
16h às 17h (1)	16h às 17h (C)	16h às 17h (C)	16h às 17h (3)	(15 aos 20 anos)

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	SEG/QUA	TER/QUI	SÁBADOS
8 a 13 anos		17h30 às 18h30	
Aulas Livres	17h30 às 19h30		9h às 12h
A partir de 14 anos	17h30 às 19h30	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

TÊNIS INFORMAÇÕES: 3818-8865

GRUPO E DUPLAS

Aulas em grupo/dupla são um grande diferencial, pois são 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 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	19h às 21h	19h às 21h

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

FUTSAL

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

GINÁSTICA ARTÍSTICA ADULTO

IDADE	SEGUNDA	SÁBADO
Acima de 18 anos	20h / 21h30	8h / 9h

HANDEBOL (ACIMA DE 18 ANOS)

Feminino: segunda, das 20h30 às 22h. **Masculino:** quinta, das 20h30 às 22h.

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. 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

De segunda a sexta, das 7h às 23h; Sábados e domingos, das 7h às 22h e feriados, das 7h às 20h.

SINUCA

Para os sócios acima de 16 anos. Segunda, das 10h às 23h; Terça a Sexta, das 7h às 23h; Sábado e domingo, das 8h às 23h e feriados, das 8h às 20h.

VOLEIBOL MASTER

Feminino: Para os sócios acima de 35 anos. Segunda e quarta, das 20h30 às 22h, e terça e quinta, das 20h30 às 22h. **Masculino:** Bate bola para os sócios acima de 35 anos. Todas as quintas, das 20h30 às 22h, no Macabeus.



ATIVIDADES

SOCIAL CULTURAL

ATIVIDADES DO SOCIAL CULTURAL

BIBLIOTECA

Com acervo estimado em 17 mil títulos, a Biblioteca possui área infantil ideal para a formação da nova geração de leitores, assim como áreas destinadas à pesquisa e leitura de periódicos.

Além do empréstimo de livros, os sócios têm acesso ao Clube da Leitura que propõe encontros mensais.

Aberta às segundas, das 12h às 17h (aberto exclusivamente para estudo e leitura); de terça a sexta, das 10h às 17h; sábados, das 10 às 16h; domingos e feriados, das 9h às 13h.

BOTECO DA PISCINA

Apresentações musicais no Bar da Piscina aos sábados, com bandas e trios, das 14h30 às 16h30, e aos domingos, das 14h às 16h, com DJs animando o ambiente.

CINEHEBRAICA

Sessões gratuitas com títulos inéditos e sucessos exibidos recentemente no circuito comercial.

DOMINGO CULTURAL

Espetáculo dominical quinzenal gratuito, que traz ao clube shows de variados gêneros musicais e grupos de dança.

ESPAÇO RECREATIVO

Às quintas-feiras, das 13h às 20h, acontecem partidas de tranca e outros jogos.

Aos sábados, domingos e feriados, das 10h às 22h, o espaço está aberto para todos os jogos de carteado, incluindo tranca e pontinho.
Das 14h às 19h30, é a vez do Poker Texas Cash Game.
Não fique de fora e venha jogar com a gente!

LONGEVIDADE

O grupo promove a socialização entre pessoas acima de 60 anos, destacando atividades físicas, sociais, culturais e intelectuais. Criando oportunidades de lazer que fortaleçam os laços comunitários, proporcionando momentos enriquecedores para uma vida ativa e saudável.

Atividades recreativas e culturais voltadas para a terceira idade, de terça a sábado.

CONFIRA ALGUMAS ATIVIDADES DA PROGRAMAÇÃO DO LONGEVIDADE (60+):

TERÇAS:

Aula de Dança e Ritmos, às10h, no Centro de Juventude;
Dance com Elmo, às 11h, no Centro de Juventude;

Dança Circular, às 12h, no Centro de Juventude;
Ginástica Cerebral, às 13h (Turma 1) e às 14h20 (Turma 2), no Espaço Recreativo – **EVENTO PAGO;**
Kol Simchá – Coral, às 15h15, na Sinangoga.
QUARTAS:
Curso de História da Arte, às 11h, no Espaço Recretivo – **EVENTO PAGO.**
QUINTAS:
Ateliê de Artes, às 9h30, no Ateliê Hebraica - **EVENTO PAGO;**
Dança e Ritmos, às 10h, no Centro de Juventude;
Aula de Teatro, às 11h15, na Sala Plenária;
Musicoterapia, às 14h, na Sala Plenária.
Curso: Geopolítica e Atualidades, das 16h30 às 18h, na Sala Plenária. – **EVENTO PAGO.**
Palestras realizadas pelo jornalista Jaime Spitzcovsky, em duas quintas por mês.
SEXTAS:
Tecnologia 60+, às 10h, na Sala Plenária– **EVENTO PAGO**
SÁBADOS:
Ginástica Cerebral, às 11h (Turma 3), na Sala Plenária– **EVENTO PAGO**
CONFIRA TAMBÉM:
Cursos de Cabala:
Os cursos de Cabala da Hebraica propõem uma introdução acessível a uma das tradições mais profundas do judaísmo. Os participantes do grupo "Longevidade" exploram conceitos centrais, simbolismo, espiritualidade, autoconhecimento e interpretações da tradição judaica, em um ambiente de reflexão e aprendizado. A atividade integra a programação do clube, incentivando o aprendizado contínuo e o desenvolvimento intelectual em todas as fases da vida.

MÚSICA NA OFNER

Música agradável para embalar os momentos de descontração no café Ofner.
De quarta a sexta, das 8h30 às 10h30 e aos sábados e domingos, das 15h30 às 17h30.

OUTROS EVENTOS

Consulte o nosso site www.ahebraica.org.br para se inteirar dos eventos diversos, além de 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
www.hebraica.org.br