



CALENDÁRIO

07/12 A 11/12

	SEGUNDA (07/12)	TERÇA (08/12)	QUARTA (09/12)	QUINTA (10/12)	SEXTA
SALA DE DANÇA	DANÇA 19h Aula: Circuito e coreografia Faixa etária: a partir de 7 anos Material: não tem. Obs.: usar roupas leves e garrafinha de água	FERIADO	DANÇA 19h Aula: Jazz – alongamentos, músicas escolhidas pelos participantes, desafio musical Faixa etária: a partir de 6 anos Material: não tem Obs.: roupas leves e garrafinha de água	DANÇA 19h Aula: Balé – sequência de pliê, releve e dança livre Faixa etária: a partir de 5 anos Material: não tem Obs.: roupas leves e garrafinha de água	ASSÍNCRONAS
SALA DE FUTSAL	FUTSAL 19h Aula: Circuito Faixa etária: a partir de 6 anos Material: bola, obstáculos, cadeira e cabo de vassoura. Obs.: roupa adequada e água.	FERIADO	FUTSAL 19h Aula: Chute ao alvo Faixa etária: a partir de 5 anos Material: 1 bola, 1 alvo. Obs.: roupa adequada e água	FUTSAL 19h Aula: Treino para posição “Fixo” Faixa etária: a partir de 6 anos Material: bola e 3 obstáculos Obs.: roupa adequada e água	ASSÍNCRONAS
SALA DE JUDÔ	JUDÔ 19h Aula: Animais malucos (aquecimento), educativos de quedas, Ukemi, técnicas de pé e perna. Torre-copos Faixa etária: a partir dos 7 anos. Material: Tapete (cobertor ou edredom), cabo de vassoura, copos de plástico ou descartáveis, gominha e barbante.	FERIADO	JUDÔ 19h Aula: Gincana animada, aquecimento, Ukemi e Educativos de Ashi-Waza Faixa etária: A partir dos 6 anos Material: 1 par de chinelo (adulto), bastão de vassoura, 1 cadeira, colchonete ou edredom OBS.: roupas adequadas e água	JUDÔ 19h Aula: O soro gari, alongamentos e aquecimento. Faixa etária: a partir de 9 anos Material: cabo de vassoura Obs.: garrafinha de hidratação	ASSÍNCRONAS
SALA NEWS	VOLEIBOL 19h Aula: Coordenativos de toque e manchete Faixa etária: a partir de 8 anos Material: bola, marcadores e parede. OBS.: roupas adequadas e água	FERIADO	JOGOS TEATRAIS 19h Aula: Dicionário – Refletindo a palavra Faixa etária: LIVRE Material: roupas confortáveis	JIU – JITSU 19h Aula: Alongamento, aquecimento e raspagens. Faixa etária: LIVRE Material: tatame ou colchonete ou tapete Obs.: roupas leves e água	ASSÍNCRONAS
SALA RELAX	MEDITAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS 18h30 Aula: Meditação para um coração tranquilo Faixa etária: a partir de 13 anos Materiais: cadeira ou tapete e uma almofada no chão. Obs.: Usar roupas leves e confortáveis e estar descalço.	FERIADO		MEDITAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS 18h30 Aula: Seu momento com você! Faixa etária: a partir de 13 anos Material: não tem Obs.: Usar roupas leves e confortáveis	ASSÍNCRONAS

Acesse a Equipe do SMMEC no *Teams* utilizando o código dc72141
Dúvidas: contatosmmecc@pucminas.br