

# Programação de reabertura do Sesc Piedade

*Mais de 50 atividades abertas ao público marcam a reabertura do Sesc Piedade, após a reforma e ampliação da unidade. O Viradão Sesc Piedade tem entrada gratuita nos dias 29 e 30 de novembro. Dia 1º, acontece o Sesc Lazer Especial, com ingressos a R\$ 8 (comerciário/dependente) e R\$ 16 (público geral). Nesse retorno, o Sesc Piedade oferece aos clientes e comunidade em geral uma série de novas instalações e serviços de qualidade.*

## **Dia 29/11**

08h às 9:30 - Aulão de hidroginástica

08h às 11h - Natação

08h às 11h - Pilates Solo e alongamento

08h às 20h - Musculação

09h às 11h - Futebol Society

09h às 11h - Projeto Maratona Recreativa (Escola Ubaldino Figueiroa)

09h às 17h - Massoterapia

09h às 17h - Aferição de pressão e glicemia

09h às 17h - Higienização da pele e maquiagem

09h às 17h - Salão de Jogos (Sinuca, Aero Rock, Totó, Dama, Xadrez)

10h - Contação de História. Local: Biblioteca. Faixa etária: crianças até 9 anos

13h às 20h - Aulão de hidroginástica

13h às 20h - Natação

13h às 20h - Futebol Society

13h às 14h - Core

14h às 15h – Step

14h as 17h - Projeto Maratona Recreativa (Escola Ubaldino Figueiroa)

15h às 16h - Cross Training

15h - Oficina de turbante com Renata Ramos. Local: Biblioteca. Observação: trazer seu lenço, encharpes, cangas, tecidos.

15h – Visita Guiada pela nova Escola Sesc Piedade

16h às 17h - Jump

17h às 18h – Ritmos

17h - Apresentação teatral sobre Rosa Parks, que, em 1º de dezembro de 1955, se recusou a ceder seu lugar no ônibus, iniciando o boicote aos ônibus de Montgomery e a luta antissegregacionista.

18h às 19h - Combat

19h às 20h - HIIT

Brincadeiras e Jogos populares (**ÁREA EXTERNA/CAMPO**)

- Boca de Forno
- Pegas
- Passar bolinhas
- Queimado

#### Atividades Molhadas

- Desafio do balão
- Bomba d'água

#### Hidro recreativa – Introdução a Pool Party (**PISCINA MÉDIA**)

- Desafio de dança
- Caçada aquática
- Marco-polo

#### **Dia 30/11**

08h às 13h Musculação

09h às 17h - Massoterapia

09h às 17h - Aferição de pressão e glicemia

09h às 17h - Higienização da pele e maquiagem

09h AS 17h - Salão de Jogos (Sinuca, Aero Rock, Totó, Dama, Xadrez)

10h - Oficina de árvore de Natal. Local: Biblioteca. Faixa etária: crianças de 4 até 10 anos

10h - Intervenção de palhaçaria com a Cia Anasalada

10h às 11h - Aula de Ritmos com Valéria Barros - Sala Multiatividades

11h às 12h - Apresentação do Grupo Encantos do Mar (Coral do Sesc)

13h às 15h - Tarde de Jogos. Local: Biblioteca

14h às 17h - Oficina de Teatro - Sala Multiatividades

DESAFIO: Duelo das Bolinhas

#### Atividades aquáticas (**ÁREA EXTERNA/CAMPO**):

- Circuito Funcional Kids
- Gincana de Força
- Barra Bandeira

#### Atividades Molhadas (**PISCINA**):

- Hidro recreativa
- Bob Esponja
- Batalha Naval
- Pega Tampinha
- Duelo de Dança
- Peixinhos Coloridos
- Camisa Molhada

#### **Dia 01/12**

06h às 10h Circuito Sesc de Corridas

09h às 16h – Abertura do Sesc Lazer (R\$ 8,00 Comerciantes e Dependentes e R\$ 16,00 Público Geral)

11h – Voz e Violão com Rony Félix

## 11h RECREAÇÃO NA PISCINA (MANHÃ)

Pequena e média

- Basquete Aquático
- Peixinhos coloridos
- Tubarão que horas são?

DESAFIO DE MESA (FIXA)

- Pote de bolinhas de gude

13h30 DESAFIO DE PALCO

- Desafio da esteira

CAMPO SOCIETY

- Queimado Xadrez / Anjo

## 14h RECREAÇÃO NA PISCINA

Pequena e média

- Tubarão Silencioso
- Guerra das bolinhas
- Caçada

