

# PROGRAMAÇÃO ALMENARA

Atividade	Público-alvo	Data	Horário	Local	Sinopse	Ministrante da atividade
Aulão de Karatê	Alunos e convidados (idade mínima 7 anos)	05/out	8:00 às 8:30	Pátio aberto da Unidade	Karatê é uma arte marcial japonesa que se concentra em golpes de mão e perna, defesa pessoal e técnicas de autodefesa. É uma atividade física que oferece que melhorar a coordenação, aumenta a flexibilidade e a resistência, e ajuda a desenvolver disciplina e autocontrole.	Vanderléia Lima da Cruz, instrutora de esportes no Sesc almenara, com formação em Educação Física e faixa preta de Karatê
Roda de Conversa: Cuidado com a Voz	Geral a partir de 18 anos	05/out	18:00 às 19:00	Espaço Criar	Nossa voz é mais do que apenas um canal de comunicação, ela é uma expressão da própria identidade, transpassando nossos sentimentos, emoções, ideias e força. Por esse motivo, aprender como cuidar da voz é fundamental para os cuidados com a saúde como um todo.	Geisiele Arruda, fonaudióloga do Sesc Almenara
Aulão de Karatê	Alunos e convidados (idade mínima 7 anos)	05/out	9:00 às 9:30	Pátio aberto da Unidade	Karatê é uma arte marcial japonesa que se concentra em golpes de mão e perna, defesa pessoal e técnicas de autodefesa. É uma atividade física que oferece que melhorar a coordenação, aumenta a flexibilidade e a resistência, e ajuda a desenvolver disciplina e autocontrole.	Vanderléia Lima da Cruz, instrutora de esportes no Sesc almenara, com formação em Educação Física e faixa preta de Karatê
Aulão de Karatê	Alunos e convidados (idade mínima 7 anos)	05/out	10:00 às 10:30	Pátio aberto da Unidade	Karatê é uma arte marcial japonesa que se concentra em golpes de mão e perna, defesa pessoal e técnicas de autodefesa. É uma atividade física que oferece que melhorar a coordenação, aumenta a flexibilidade e a resistência, e ajuda a desenvolver disciplina e autocontrole.	Vanderléia Lima da Cruz, instrutora de esportes no Sesc almenara, com formação em Educação Física e faixa preta de Karatê
Aulão de Karatê	Alunos e convidados (idade mínima 7 anos)	05/out	11:00 às 11:30	Pátio aberto da Unidade	Karatê é uma arte marcial japonesa que se concentra em golpes de mão e perna, defesa pessoal e técnicas de autodefesa. É uma atividade física que oferece que melhorar a coordenação, aumenta a flexibilidade e a resistência, e ajuda a desenvolver disciplina e autocontrole.	Vanderléia Lima da Cruz, instrutora de esportes no Sesc almenara, com formação em Educação Física e faixa preta de Karatê
Aulão de Karatê	Alunos e convidados (idade mínima 7 anos)	05/out	11:00 às 11:30	Pátio aberto da Unidade	Karatê é uma arte marcial japonesa que se concentra em golpes de mão e perna, defesa pessoal e técnicas de autodefesa. É uma atividade física que oferece que melhorar a coordenação, aumenta a flexibilidade e a resistência, e ajuda a desenvolver disciplina e autocontrole.	Vanderléia Lima da Cruz, instrutora de esportes no Sesc almenara, com formação em Educação Física e faixa preta de Karatê
Aulão de Karatê	Alunos e convidados (idade mínima 7 anos)	05/out	13:00 às 13:30	Pátio aberto da Unidade	Karatê é uma arte marcial japonesa que se concentra em golpes de mão e perna, defesa pessoal e técnicas de autodefesa. É uma atividade física que oferece que melhorar a coordenação, aumenta a flexibilidade e a resistência, e ajuda a desenvolver disciplina e autocontrole.	Vanderléia Lima da Cruz, instrutora de esportes no Sesc almenara, com formação em Educação Física e faixa preta de Karatê
Aulão de Karatê	Alunos e convidados (idade mínima 7 anos)	06/out	18:00 às 19:30	Pátio aberto da Unidade	Karatê é uma arte marcial japonesa que se concentra em golpes de mão e perna, defesa pessoal e técnicas de autodefesa. É uma atividade física que oferece que melhorar a coordenação, aumenta a flexibilidade e a resistência, e ajuda a desenvolver disciplina e autocontrole.	Vanderléia Lima da Cruz, instrutora de esportes no Sesc almenara, com formação em Educação Física e faixa preta de Karatê
Aulão de Balé para iniciantes	Geral	05/out	13:00 às 14:30	Sala de Dança	Aula de iniciação de dança com conteúdos de ballet, musicalidade e expressão artística. Uma relação afetiva com seu corpo e as inumeráveis possibilidades de expressão no tempo e no espaço.	Roberta Santos Mattos, instrutora do Sesc Almenara, com formação acadêmica pedagogia, Educação Física e em andamento Dança, com ampla experiência na área.
Aulão de Balé para iniciantes	Geral	05/out	15:00 às 16:40	Sala de Dança	Aula de iniciação de dança com conteúdos de ballet, musicalidade e expressão artística. Uma relação afetiva com seu corpo e as inumeráveis possibilidades de expressão no tempo e no espaço.	Roberta Santos Mattos, instrutora do Sesc Almenara, com formação acadêmica pedagogia, Educação Física e em andamento Dança, com ampla experiência na área.
Aulão de Dança - Mobilidade e Equilíbrio	Geral	06/out	14:00 às 15:00	Sala de Dança	Atividade voltada ao público Sesc +60, onde será contemplados movimentos que proporcione conhecer o corpo e respeitar suas limitações,	Roberta Santos Mattos, instrutora do Sesc Almenara, com formação acadêmica pedagogia, Educação Física e em andamento Dança, com ampla experiência na área.
Bate tantam tambor: aula de percussão para iniciantes	Geral a partir de 60 anos	05/out	16:00 às 17:00	Sala de Multiuso 1	Abordagem para desenvolver a musicalidade utilizando diversos instrumentos de percussão. Uma forma de aproximação de nossas manifestações tradicionais e ampliação do conhecimento sobre o Brasil.	Hugo Rosembergue, instrutor de música do Sesc Almenara com experiência em canto coral ,aulas de violão, teclado e canto popular
Bate tantam tambor: aula de percussão para iniciantes	Alunos e Público em Geral	05/out	17:00 às 18:00	Sala de Multiuso 1	Abordagem para desenvolver a musicalidade utilizando diversos instrumentos de percussão. Uma forma de aproximação de nossas manifestações tradicionais e ampliação do conhecimento sobre o Brasil.	Hugo Rosembergue, instrutor de música do Sesc Almenara com experiência em canto coral ,aulas de violão, teclado e canto popular
Bate tantam tambor: aula de percussão para iniciantes	Alunos e Público em Geral	05/out	18:00 às 19:00	Sala de Multiuso 1	Abordagem para desenvolver a musicalidade utilizando diversos instrumentos de percussão. Uma forma de aproximação de nossas manifestações tradicionais e ampliação do conhecimento sobre o Brasil.	Hugo Rosembergue, instrutor de música do Sesc Almenara com experiência em canto coral ,aulas de violão, teclado e canto popular
Bate tantam tambor: aula de percussão para iniciantes	Alunos e Público em Geral	05/out	19:00 às 20:00	Sala de Multiuso 1	Atividade para iniciantes, abordagem de diversos instrumentos musicais	Hugo Rosembergue, instrutor de música do Sesc Almenara com experiência em canto coral ,aulas de violão, teclado e canto popular
Brinque e Dance.	crianças a partir de 06 anos com seus responsáveis.	07/out	14:00 às 16:00	Sala de Dança	Brincadeira para toda família com dança e movimento experienciados de forma lúdica proporcionando acolhimento e trocas afetivas	Roberta Santos Mattos, instrutora do Sesc Almenara, com formação acadêmica pedagogia, Educação Física e em andamento Dança, com ampla experiência na área.
Cine Sesc	Conforme classificação indicativa do filme	05/out	20h às 21h30	Sala de Multiuso 1	x	x
Inspirações para brincar	Crianças de 06 a 12 anos.	06/out	16:00 às 18:00	Sala de Multiuso 1	Seá proporcionado momento interativos por meio de músicas dançantes que permitam interação e movimento.	Hugo Rosembergue, instrutor de música do Sesc Almenara com experiência em canto coral ,aulas de violão, teclado e canto popular
Jogos e Brincadeiras: Brincando de Nutrição	Crianças de 06 a 12 anos.	05/out	15:00 às 16:00	Espaço Criar	Oportunidade de realizar experimentações de alimentos e receitas saudáveis, com esperiências teóricas e práticas nutricionais.	Mônica Martins Nogueira, Nutricionista do Sesc Almenara
Oficina Criativa: Marketing Digital	Geral a partir de 16 anos	07/out	09:00 às 11:00	Sala de Multiuso 1	Na oficina serão abordados temas relacionados à criação de fotografia e vídeo; criação do roteiro; noções básicas de equipamentos fotográficos; noções de enquadramento; tipos de luz; noções de aplicativos para edições; noções de edições; postagens, criações de legendas, entre outros. Além de uma experiência prática de criação de conteúdo do próprio evento. Para participar é importante ter câmera profissional ou celular e espírito de aprendiz.	Junior Amaral Soares, empreendedor, com experiência em negócios e uma boa Fotografia.
Oficina: Cuidados com a Saúde Bucal	Público escolar	05/out	8:00 às 10:00	Criar Sesc	Foco na prevenção e cuidados com saúde bucal: higiene e bucal, escovação adequada, comportamentos saudáveis para manutenção da saúde bucal.	Daniela Araujo, técnica em Sêude Bucal do Sesc Almenara
Palco Sesc Música	Geral	07/out	19:00 às 22:00	Pátios da Unidade	x	em curadoria
PALHINHA: Apresentação Musical dos Alunos do Curso Livre de Música	Geral	07/out	18:00 às 19:00	Pátios da Unidade	Atração de abertura do Palco Sesc Música. Nela os alunos do Curso de Música de Almenara irão demonstrar os resultados das ações e atividades que são desenvolvidas ao longo do curso, executando as músicas que foram aprendidas em sala de aula, ao longo de 2023.	Hugo Rosembergue, instrutor de música do Sesc Almenara com experiência em canto coral ,aulas de violão, teclado e canto popular
Roda de conversa: Marketing digital	Geral a partir de 16 anos	07/out	11:00 às 12:00	Sala de Multiuso 1	Bate papo sobre o ambiente web como canal de divulgação de uma marca, serviço ou produto. As soluções presentes na internet, tais como redes sociais, e-mail, sites, blog, anúncios pagos etc, são utilizadas para atrair e conquistar novos clientes	Junior Amaral Soares, empreendedor, com experiência em Negócios e uma boa Fotografia.

**FAZER INSCRIÇÃO**

