CENTRO CULTURAL LOURDES RAMALHO - 2024

ARTES PLÁSTICAS

<table>
<tr><td>1. INICIAÇÃO AO DESENHO</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">A oficina de desenho trabalha inicialmente a percepção criativa do aluno, para que se desenvolvam a atenção, a criatividade e a manutenção da memória.

<u>Pré-requisitos:</u> Uma resma de papel ofício, lápis grafite, lápis 6B; escarcela para guardar o seu material, borracha macia branca.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Quintas:
9h às 11h</td><td>A partir de 10</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td>Sextas:
9h às 11h</td><td>A partir de 10</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;

• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;

• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>2. DESENHO E PINTURA</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="5">O curso de Desenho e Pintura tem como objetivo desenvolver a criatividade, a memória e a capacidade de observar atentamente as coisas que acontecem a nossa volta.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Quartas:
14h às 15h30</td><td>De 12 à 20 anos</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">AVANÇADOS</td></tr>
<tr><td>Quartas:
15h30 às 17h</td><td>A partir de 18 anos</td><td>Avançado</td><td></td></tr>
<tr><td>Quintas:
14h às 16h</td><td>A partir de 18 anos</td><td>Pessoas com deficiência (PCDs)</td><td></td></tr>
<tr><td><u>Pré-requisitos:</u> o aluno deve adquirir um caderno de desenho com papel canson A4, Caderno de desenho com papel aquarela A4. Diferentes tipos de lápis, tais como: lápis comum, lápis 6B; além de borracha macia branca, esfuminho médio, régua de 30 cm, fita crepe 2 cm de largura, tinta acrílica (branca, preta, azul cobalto, magenta e amarelo), médio acrílico (liquido retardador), pincel macio chato nº. 12 (cabo marrom ou vermelho).</td><td colspan="4">Regras do curso:
• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;
• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);
• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>3. PINTURA EM TELA</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="8">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;

• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;

• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td rowspan="7">O curso tem a pretensão de estudar a evolução das expressões artísticas, a constituição e variação das formas, dos estilos e dos conceitos transmitidos através da arte. Algumas habilidades que poderão ser estudadas são: desenho, perspectiva, sombras, teorias da cor, práticas de estilos de pintura, técnicas de aquarela, óleo e acrílica.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Segundas:
13h30 às 14h30</td><td>A partir de 10 anos</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td>Terças:
8h30 às 9h30</td><td>A partir de 10 anos</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">VETERANOS</td></tr>
<tr><td>Terças:
9h30 às 11h30</td><td>A partir de 10 anos</td><td>Veteranos</td><td></td></tr>
<tr><td>Segundas:
14h30 às 15h30</td><td>A partir de 10 anos</td><td>Veteranos</td><td></td></tr>
<tr><td>Segundas:
15h30 às 17h</td><td>A partir de 10 anos</td><td>Veteranos</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">Pré-requisitos:

INICIANTES: o aluno deve adquirir telas de tamanhos variados, tinta acrílica (branco titânio, azul cerúleo, amarelo cádmio, vermelho cádmio, carmim, azul da Prússia, verse inglês claro, amarelo indiano, amarelo Nápoles brilhante, sépia, marrom van Dick, vermelho Veneza, preto), pinceis variados (pincel tigre REF 815. Números O8, 10, 14, 16 e 24; Pincel tigre REF. 141 números 10, 14, 20, Pincel 000), trincha (Trinchas número 2" e 3"), espátula de plástico, massa acrílica, tinta dimensional preto, cola cascorex, medium acrílico, verniz spray incolor brilhante, papel ofício, borracha branca, lápis grafite 6B e 4B, régua, Régua, Jogo de esquadros, Bloco de Papel canson.</td></tr>
</table>

ARTES CÊNICAS

<table>
<tr><td>4. TEATRO</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">O curso de Teatro é uma experiência que proporciona aos participantes uma jornada de auto descoberta e expressão artística. Ao longo das aulas, os alunos mergulham no fascinante mundo das artes cênicas explorando técnicas de atuação e desenvolvendo habilidades de comunicação, empatia e criatividade. As atividades propostas envolvem jogos teatrais, exercícios de improvisação, analises de textos dramáticos em um ambiente Seguro para experimentação e aprendizados. Nas aulas práticas de interpretação, além da oportunidade de participar de montagens teatrais, proporciona uma vivência real do trabalho teatral em grupo.</td><td colspan="4">BÁSICO AO INTERMEDIÁRIO</td></tr>
<tr><td>Segundas:
18h às 21h</td><td>A partir
de 16 anos</td><td>Básico ao Intermediário</td><td></td></tr>
<tr><td>Quartas:
18h às 21h</td><td>A partir
de 16 anos</td><td>Básico ao Intermediário</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;

• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;

• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
</table>

DANÇAS ÁRABES

<table>
<tr><td>5. DANÇA DO VENTRE</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="11">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;

• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;

• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso no Teatro Municipal Severino Cabral, durante o Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Durante as aulas acontecerá o estudo da cultura árabe, através da dança. Nas aulas serão trabalhados toda a consciência corporal, assim com os principais ritmos da música árabe e seus componentes.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Quintas: 18h às 19h30</td><td>A partir de 16 anos</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td>Sextas: 16h às 17h30</td><td>A partir de 08 anos</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">INTERMEDIÁRIOS</td></tr>
<tr><td>Sextas: 17h30 às 19h</td><td>A partir de 16 anos</td><td>Intermediário</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">AVANÇADOS</td></tr>
<tr><td>Quintas: 19h30 às 21h</td><td>A partir de 16 anos</td><td>Avançado</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">PRÉ-PROFISSIONAL</td></tr>
<tr><td>Sextas: 19h às 20h30</td><td>Pré-Profissional</td><td>Apenas alunos selecionados</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">Pré-requisitos: o aluno deve adquirir xale de quadril, roupas confortáveis, garrafinha com água, sapatilha de dança ou meia para os pés.</td></tr>
</table>

6. FUSION BELLYDANCE	HORÁRIOS	FAIXA ETÁRIA	NÍVEL		Regras do curso:
O Fusion Bellydance surgiu em meados dos anos 1980, nos Estados Unidos, o berço do movimento foi a Califórnia. Trata-se de uma fusão entre a dança do Ventre com outras modalidades de dança, como a dança contemporânea, dança urbana e até danças folclóricas regionais. Nas aulas, utilizaremos variadas técnicas que isolam o quadril, tronco e braços, técnica esta, advinda dos estilos já citados. As aulas serão conduzidas através do método diretivo direto, antecipados por exercícios de alongamento e fortalecimento corporal.	INICIANTES				• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades; • Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga); • O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso; • Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado; • No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.
	Sábados: 13h30 às 15h	De 10 aos 45 anos	Iniciante		
	INTERMEDIÁRIOS				
	Sábados: 15h às 16h30	De 10 aos 55 anos	Intermediário		
	AVANÇADOS				
	Sábados: 16h30 às 18h	De 14 à 30 anos	Avançado		

Pré-requisitos: adquirir o figurino para apresentações no final de ano.
Iniciantes – Ficar ciente que caso haja necessidade, ficarão mais tempo de aula no Centro Cultural;
Intermediário – Ter feito no mínimo 01 ano de Fusion Bellydance;
Avançado – Ter estudado no mínimo 03 anos de Fusion Bellydance, Dança do Ventre ou Dança Contemporânea.

BALÉ CLÁSSICO

<table>
<tr><td>7. BALÉ CLÁSSICO</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="8">O curso de balé básico infantil é para crianças que já tenham iniciado suas atividades no balé, com um ano ou mais anos de prática.
Serão trabalhados exercícios fundamentais do balé clássico, mostrando toda a funcionalidade, mecânica e importância do movimento. A aula será voltada para a limpeza dos movimentos e também para aperfeiçoar a desenvoltura dos alunos no palco.

OBSERVAÇÃO: OS ALUNOS NOVATOS SERÃO AVALIADOS PARA DETERMINAR EM QUE TURMAS ELES SERÃO ADMITIDOS.</td><td colspan="4">PONTA 1</td></tr>
<tr><td>Segundas e Quartas:
14h às 15h30</td><td>A partir de 13 anos</td><td>Ponta 1</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">OBSERVAÇÕES: Balé Ponta 1 – são para os níveis mais avançados da escola. As bailarinas irão trabalhar seu lado técnico e artístico. O professor irá trabalhar exercícios fundamentais da metodologia do bale clássico, voltado para as técnicas da sapatilha de pontas e uma desenvoltura voltada para performances no palco.</td></tr>
<tr><td colspan="4">PONTA 2</td></tr>
<tr><td>Segundas e Quartas:
15h30 às 17h</td><td>A partir de 13 anos</td><td>Ponta 2</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">OBSERVAÇÕES: Balé Ponta 2 – são para os níveis mais avançados da escola. As bailarinas irão trabalhar seu lado técnico e artístico. O professor irá trabalhar exercícios fundamentais da metodologia do bale clássico, voltado para as técnicas da sapatilha de pontas e uma desenvoltura voltada para performances no palco.</td></tr>
<tr><td colspan="4">BÁSICO INFANTIL</td></tr>
<tr><td>Terças e Quintas:
14h às 15h30</td><td>De 9 à 15 anos</td><td>Básico Infantil</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">OBSERVAÇÕES: a criança deve ter iniciado suas atividades no balé clássico há dois anos ou mais.</td></tr>
<tr><td>Pré-requisitos:
Ponta 1 - O aluno deve providenciar 01 collant para balé preto, 01 saia preta, 01 sapatilha meia-ponta rosa, 01 sapatilha de ponta rosa, 01 meia calça fina rosa, 01 redinha para o coque preta, 01 garrafinha d’água.
Ponta 2 - O aluno deve providenciar 01 collant para balé preto, 01 saia preta, 01 sapatilha meia-ponta rosa, 01 sapatilha de ponta rosa, 01 meia calça fina rosa, 01 redinha para o coque preta, 01 garrafinha d’água.
Básico infantil - O aluno deve providenciar 01 collant para balé preto, 01 saia preta, 01 sapatilha meia-ponta rosa, 01 meia calça fina rosa, 01 redinha para o coque preta, 01 garrafinha d’água.</td><td colspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;</td></tr>
</table>

	• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado; • No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival "Estrelas da Borborema".

8. BALÉ CLÁSSICO	HORÁRIOS	FAIXA ETÁRIA	NÍVEL		Regras do curso:
O Ballet Clássico dá ao estudante uma educação global e pode ser feito por qualquer pessoa que queira experimentar o prazer do movimento. O mesmo consiste de três elementos interacionados: técnica, música e atuação. O exercício físico do balé, além de trazer o prazer e a beleza da dança pode promover benefícios no desenvolvimento de habilidades sensoriais, cognitivas e emocionais. OBSERVAÇÃO: OS ALUNOS NOVATOS SERÃO AVALIADOS PARA DETERMINAR EM QUE TURMAS ELES SERÃO ADMITIDOS.	INICIANTE BABY				• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades; • Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga); • O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso; • Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado; • No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival "Estrelas da Borborema".
	Terças e Quintas: 8h às 9h	De 05 à 08 anos	Iniciante Baby		
	Terças e Quintas: 15h às 16h	De 05 à 08 anos	Iniciante Baby		
	PRÉ-PONTA				
	Terças e Quintas: 9h às 10h	De 14 à 30 anos	Pré-ponta		
	Pré-ponta: alunos que tenham 4 ou mais anos de balé				
	BÁSICO II				
	Terças e Quintas: 14h às 15h	De 14 à 30 anos	Básico II		
	Básico II – é para alunos que tenham 02 ou mais de anos de prática no balé.				

Pré-requisitos:
Baby Iniciante - 01 collant para balé preto, 01 saia preta, 01 sapatilha rosa, 01 meia calça fina rosa, 01 redinha para o coque preta, 01 garrafinha d'água.
Pré-ponta - 01 collant para balé preto, 01 saia preta, 01 sapatilha rosa, 01 meia calça fina rosa, 01 redinha para o coque preta, 01 garrafinha d'água.
Básico II - 01 collant para balé preto, 01 saia preta, 01 sapatilha rosa, 01 meia calça fina rosa, 01 redinha para o coque preta, 01 garrafinha d'água.

<table>
<tr><td>9. BALÉ CLÁSSICO</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="11">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;

• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;

No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do</td></tr>
<tr><td rowspan="10">O Balé Clássico surgiu na França no século 14, de lá para cá, atravessou inúmeros acontecimentos históricos. O Balé Clássico é uma modalidade de dança que exige habilidade, técnica e treinamento pois possui um vocabulário e método próprio (Método Vaganova) e utiliza-se de músicas clássicas, geralmente tocadas ao piano. Seus benefícios podem atingir corpos de diversas idades. Dessa forma, a atividade do bale clássico contribui com diversos desenvolvimentos e habilidades, entre elas: criatividade, socialização, memorização, consciência corporal, coordenação motora, disciplina, postura</td><td colspan="4">PRELIMINAR</td></tr>
<tr><td>Terças e Quintas: 16h às 17h30</td><td>De 07 à 10 anos</td><td>Preliminar</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Pré-requisitos (Preliminar) - 01 collant para balé preto com logomarca do Centro Cultural, 01 saia preta, 01 sapatilha rosa, 01 meia calça rosa, 01 redinha para o coque, grampos e elásticos de cabelo, 01 garrafinha d'água.</td></tr>
<tr><td colspan="4">ELEMENTAR</td></tr>
<tr><td>Terças e Quintas: 17h30 às 19h</td><td>A partir de 13 anos</td><td>Elementar</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Pré-requisitos (Elementar) - 01 collant para balé preto com logomarca do Centro Cultural, 01 saia preta, 01 sapatilha rosa, 01 meia calça rosa, 01 redinha para o coque, grampos e elásticos de cabelo, 01 garrafinha d'água, 01 elástico (Tera band) e tapete para alongamento (opcional).</td></tr>
<tr><td colspan="4">ADULTO INICIANTE</td></tr>
<tr><td>Segundas e Quartas: 18h30 às 20h</td><td>De 14 à 30 anos</td><td>Adulto Iniciante</td><td></td></tr>
</table>

corporal e melhorias na respiração. Os conceitos aplicados nas aulas são da contemporaneidade, adaptando os corpos em suas limitações e capacidades e promovendo um método que colabore para o bem-estar físico e mental do aluno. OBSERVAÇÃO: OS ALUNOS NOVATOS SERÃO AVALIADOS PARA DETERMINAR EM QUE TURMAS ELES SERÃO ADMITIDOS.	Pré-requisitos (Adulto Iniciante) - 01 collant para balé preto com logomarca do Centro Cultural, 01 saia preta, 01 sapatilha rosa, 01 meia calça rosa, 01 redinha para o coque, grampos e elásticos de cabelo, 01 garrafinha d'água, 01 elástico (Tera band) e tapete para alongamento (opcional).	Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival "Estrelas da Borborema".

<table>
<tr><td>10. BALÉ CLÁSSICO</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="7">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;

• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante</td></tr>
<tr><td rowspan="6">O Ballet Clássico dá ao estudante uma educação global e pode ser feito por qualquer pessoa que queria experimentar o prazer do movimento. O mesmo consiste de três elementos interacionados: técnica, música e atuação. O exercício físico do balé, além de trazer o prazer e a beleza da dança pode promover benefícios no desenvolvimento de habilidades sensoriais, cognitivas e emocionais.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Terças e Quintas: 8h30 às 9h30</td><td>De 07 à 10 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Pré-requisitos (Preliminar) - 01 collant para balé preto com logomarca do Centro Cultural, 01 saia preta, 01 sapatilha rosa, 01 meia calça rosa, 01 redinha para o coque, grampos e elásticos de cabelo, 01 garrafinha d'água.</td></tr>
<tr><td colspan="4">BÁSICO</td></tr>
<tr><td>Terças e Quintas: 9h30 às 10h30</td><td>De 11 à 16 anos</td><td>Básico</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Pré-requisitos (Iniciante) - 01 collant para balé preto com logomarca do Centro Cultural, 01 saia preta, 01 sapatilha rosa, 01 meia calça rosa, 01 redinha para o coque, grampos e elásticos de cabelo, 01 garrafinha d'água.</td></tr>
</table>

		do turno que está matriculado; • No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival "Estrelas da Borborema".

DANÇA CONTEMPORÂNEA

<table>
<tr><td>11.DANÇA CONTEMPORÂNEA</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Dança contemporânea é um tipo de dança que não se limita a um conjunto de técnicas específicas, abrangendo assim uma variedade de gêneros, ritmos, formas e performances. Por esta razão, é considerada uma dança abstrata e em constante transformação. Este estilo se baseia na invenção de um novo corpo em dança que promove a individualidade da expressão.

Pré-requisitos: meias pretas, roupas confortáveis, garrafinha d'água.</td><td>Terças:
18h30 às 20h</td><td>A partir de 14 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td>Sábados:
10h às 12h</td><td>A partir de 14 anos</td><td>Veteranos</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival "Estrelas da Borborema".</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>12. DANÇA CONTEMPORÂNEA/ JARDEL MELO</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">O curso de Dança Contemporânea abrange uma variedade de estilos e técnicas que surgiram no século XX. Focado na expressão individual, incorpora movimentos fluídos, improvisação e contato físico. Os alunos exploram a conexão entre mente e corpo, bem como a interpretação única de cada bailarino. A abordagem contemporânea desafia as convenções tradicionais, encorajando a inovação e a experimentação na criação coreográfica.</td><td>Segundas:
15h às 16h30</td><td>15 a 40 anos</td><td>Intermediário</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;

• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;

• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Pré-requisitos: possuir experiência prévia em Dança Contemporânea ou ter habilidades de atuação, demonstrando aptidão pra executar as diversas formas de danças exigidas no curso. A familiaridade prévia e a prontidão para se desenvolver nas performances são pré-requisitos essenciais para ingressar no curso de dança contemporânea.
Usar roupas leves e confortáveis, tênis e garrafinha d’água.</td></tr>
</table>

DANÇAS URBANAS

<table>
<tr><td>13. DANÇA URBANA</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">O curso de Dança Urbana abrange diversos estilos de dança, como hip-hop dance, breakdance, locking, house, krump, vogue, waacking e popping. Os alunos aprendem fundamentos técnicos, expressões corporal e coreografias, explorando a cultura urbana e a história por trás dessas formas de dança. O foco é na fusão de movimentos criativos e na interpretação musical, proporcionando uma experiência dinâmica e energizante.</td><td>Quartas e Sextas:
14h às 15h30</td><td>De 13 à 50 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td>Quartas e Sextas:
16h às 17h30</td><td>De 13 à 50 anos</td><td>Avançado</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;

• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;

• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Pré-requisitos: roupas leves e confortáveis, tênis, garrafinha d’água, pontualidade ao chegar nas aulas.</td></tr>
</table>

DANÇA DE SALÃO

<table>
<tr><td>14. DANÇA DE SALÃO</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="5">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">A Dança de Salão é, além de uma forma de lazer e descontração, uma atividade física indicada tanto para jovens, quanto pessoas mais velhas, pois ao dançar, é trabalhada a capacidade aeróbica, as funções cardiovasculares e respiratórias, a flexibilidade, entre outros benefícios, físicos e mentais.</td><td>Terças e Quintas:
18h às 19h</td><td>A partir de 18 anos</td><td>Turma Iniciada.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">OBSERVAÇÕES:
Ter feito dança de salão no mínimo 02 anos;
A turma Iniciada tem que ser o mesmo número de homens e mulheres.</td></tr>
<tr><td>Terças e Quintas:
19h às 20h</td><td>A partir de 18 anos</td><td>Veteranos</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">OBSERVAÇÕES:
Tem que ser o mesmo número de homens e mulheres;
A turma iniciada de 2023 pode ser matriculada nesta turma.</td></tr>
<tr><td colspan="5">Pré-requisitos: roupas e sapatos confortáveis, garrafinha de água.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>15. DANÇA DE SALÃO</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="10">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td rowspan="9">A atividade da Dança de Salão vem com alguns propósitos que são a leveza, elegância, aumento da percepção espacial, equilíbrio, socialização e percepção corporal.
Está separada em três níveis, e em suas aulas práticas, inicialmente ocorre o alongamento no aquecimento, a mostra de movimentos, execução desses movimentos e a finalização com um alongamento e relaxamento. Além das dinâmicas de socialização e montagens coreográficas.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Segundas e Quartas:
17h às 18h</td><td>A partir de 16 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">INICIADOS</td></tr>
<tr><td>Segundas e Quartas:
18h às 19h</td><td>A partir de 16 anos</td><td>Iniciados</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">INTERMEDIÁRIOS</td></tr>
<tr><td>Segundas e Quartas:
19h às 20h</td><td>A partir de 16 anos</td><td>Intermediário</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">OBSERVAÇÕES:
NA TURMA INTERMEDIÁRIA É NECESSÁRIO TER FEITO DANÇA DE SALÃO POR NO MÍNIMO 2 ANOS. HAVERÁ UMA AVALIAÇÃO DO PROFESSOR PARA IDENTIFICAR A TURMA IDEAL.</td></tr>
<tr><td colspan="5">Pré-requisitos: roupas e sapatos confortáveis, garrafinha de água.</td></tr>
</table>

DANÇAS FOLCLÓRICAS

<table>
<tr><td>16. DANÇAS POPULARES E RITMOS</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="8">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td rowspan="7">O curso de Danças Populares e Ritmos é destinado à pessoas com faixa etária entre 18 a 35 anos, que buscam uma experiência musical e de dança única. O curso é repleto de energia, promete momentos inesquecíveis com os ritmos mais contagiantes do Brasil.
Xote, xaxado, baião, frevo, forró e danças do Pará são apenas alguns dos estilos apresentados neste curso, onde os participantes terão a oportunidade de vivenciar a rica cultura nacional, através de movimentos e músicas que fazem parte da nossa história.
Esta é uma oportunidade para os jovens e adultos se divertirem e conhecerem novas pessoas, enquanto aprendem sobre as tradições culturais brasileiras.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Sextas:
18h às 19h</td><td>De 18 aos 35 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td>Sábados:
8h às 9h</td><td>De 18 aos 35 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">INTERMEDIÁRIOS</td></tr>
<tr><td>Terças e Quintas:
18h às 19h</td><td>De 18 aos 35 anos</td><td>Intermediário</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Pré-requisitos: roupas e calçados confortáveis, garrafinha de água.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>17.DANÇAS POPULARES E FOLCLÓRICAS</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">O curso de Danças Populares e Folclóricas apresentará a cultura popular e as danças regionais como uma expressão cultural, expressão corporal e de lazer.
Também desenvolverá o sentido de pertencimento a determinada identidade cultural, pois, através das danças populares, as tradições regionais são compartilhadas e ensinadas se tornando mecanismos de preservação de costumes e aspectos de cada cultura.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Quintas:
9h às 11h</td><td>A partir dos 18 anos</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4" rowspan="2">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td>Pré-requisitos:
Adquirir uma saia rodada longa.
Ser pontual com os horários das aulas semanais, está aberto(a) para aprender sobre danças e culturas diferentes.
Ter disponibilidade e flexibilidade de horários para as apresentações que por ventura possam surgir durante o curso.
Gostar de estar com pessoas.
Comunicar no ato da matrícula se possui alguma restrição médica.</td></tr>
</table>

JAZZ DANCE

<table>
<tr><td>18. JAZZ DANCE</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">O Jazz Dance utiliza os elementos técnicos da dança moderna e do balé, sem deixar de ter um trabalho técnico e, sobretudo, estético próprio.
É uma dança hibrida, caracterizada pelo trabalho de isolamento das partes do corpo, do abdômen como centro de gravidade, e por movimentos poli rítmicos, sincopados e swingados.
Trabalha a mobilidade do tronco e a dissociação da parte superior em relação ao trabalho dos pés e pernas, com contrações abdominais e também trabalho no solo.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Terças e Quintas:
19h às 20h</td><td>12 a 17 anos</td><td>Juvenil Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td>Terças e Quintas:
20h às 21h</td><td>A partir de 18 anos</td><td>Adulto Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">Pré-requisitos: 01 collant preto, 01 legging preta, 01 meia calça preta, sapatilha de jazz preta (ou par de meia preto sem desenho), 01 sapato de salto médio preto (não precisa ser muito alto). Trazer garrafinha de água.</td></tr>
</table>

RITMOS

19. RITMOS	HORÁRIOS	FAIXA ETÁRIA	NÍVEL	
O curso de Ritmos traz uma aula dinâmica que combina movimentos de dança com exercícios aeróbicos, promovendo diversão, coordenação motora e condicionamento físico. Pré-requisitos: boa saúde física, disposição para o exercício e interesse em dança e movimento. Por isso, é necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades	INICIANTES			
	Segundas e Quartas: 9h às 10h30	A partir dos 18 anos	Iniciantes	

Regras do curso:

- Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;
- Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);
- O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
- Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
- No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.

MOVIMENTO CORPORAL

20. CAPOEIRA ANGOLA	HORÁRIOS	FAIXA ETÁRIA	NÍVEL	
O curso proporciona a sociedade em geral conhecer a arte da Capoeira, enquanto uma manifestação cultural afro-brasileira. Nele conheceremos também a história, os ritmos e os movimentos da Capoeira Angola.	INICIANTES			
	Terças e Quintas: 18h às 19h	A partir dos 7 anos	Iniciantes	
	VETERANOS			
	Terças e Quintas: 19h às 20h	A partir dos 7 anos	Veteranos	

Regras do curso:

- Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;
- Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);
- O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
- Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
- No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.

MÚSICA

21. VIOLÃO POPULAR	HORÁRIOS	FAIXA ETÁRIA	NÍVEL		Regras do curso:
O curso de violão popular tem como objetivo preparar o aluno para tocar este instrumento e cantar, de maneira simples, músicas do repertório popular, através da aplicação de alguns princípios teóricos básicos, utilizando o método da Cifra. Também é oferecido noções básicas de canto. O curso está dividido em três níveis, a seleção é feita através da matrícula e experiência do aluno no manejo do instrumento. A avaliação é feita de maneira teórico-prática. A mudança de nível se dará de acordo com a avaliação teórico-prática, oral e escrita, de forma contínua e/ou no final do semestre.	INICIANTES				• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades; • Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga); • O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso; • Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado; • No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival "Estrelas da Borborema".
	Segundas: 10h às 11h	A partir de 14 anos	Iniciante		
	Segundas: 15h às 16h	A partir de 14 anos	Iniciante		
	Segundas: 16hàs 17h	A partir de 14 anos	Iniciante		
	Terças: 10h às 11h	A partir de 14 anos	Iniciante		
	Terças: 11h às 12h	A partir de 14 anos	Iniciante		
	Terças: 15h às 16h	A partir de 14 anos	Iniciante		
	Terças: 16h às 17h	A partir de 14 anos	Iniciante		
	INTERMEDIÁRIOS				
	Segundas: 9h às 10h	A partir de 14 anos	Intermediário	10	
	Segundas: 14h às 15h	A partir de 14 anos	Intermediário		Pré-requisitos: adquirir 01 violão com cordas de nylon, apostilas, afinador com metrômetro, caneta, caderno. Trazer garrafinha de água.
	Terças: 9h às 10h	A partir de 14 anos	Intermediário		
	Terças: 14h às 15h	A partir de 14 anos	Intermediário		
	AVANÇADOS				

	Segundas: 11h às 12h	A partir de 14 anos	Avançado		

22. SANFONA NORDESTINA	HORÁRIOS	FAIXA ETÁRIA	NÍVEL	VAGAS	Regras do curso:
O curso de Sanfona Popular nasceu com a missão de difundir a cultura nordestina através da Sanfona, com o estudo dos principais ritmos nordestinos, dentre eles o Baião, Forró, Xote, Arrasta-pé, Xaxado entre outros. Para tanto, se faz necessário o domínio do instrumento minimamente para a execução de tais estilos musicais, através de aulas teóricas e práticas, desenvolvendo a capacidade cognitiva e física dos alunos e principalmente a percepção musical.	INICIANTES				• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades; • Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga); • O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso; • Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado; • No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.
	Terças: 14h às 15h	A partir de 10 anos	Iniciante		
	Terças: 15h às 16h	A partir de 10 anos	Iniciante		
	INTERMEDIÁRIOS				
	Terças: 19h às 20h	A partir de 10 anos	Intermediário		
	Terças: 20h às 21h	A partir de 10 anos	Intermediário		
Pré-requisitos: adquirir 01 sanfona ou escaleta, materiais impressos, caneta, caderno. Trazer garrafinha de água.					

<table>
<tr><td>23. PÍFANO</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">No curso de Pífano o aluno conhecerá o universo da música através do Pífano, aprenderá a escala natural do instrumento, e também as músicas do folclore popular e atuais.
Neste curso, os alunos serão introduzidos ao cenário da cultura popular brasileira, suas histórias e brincadeiras, aprendendo a tocar o Pífano.
As aulas são baseadas na tradição da oralidade e na relação mestre-aprendiz, conforme se apresentam e praticam os ritmos das bandas de pífano, suas melodias e danças tradicionais.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Quartas: 14h às 15h</td><td>A partir de 10 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td>Quintas: 8h às 9h</td><td>A partir de 10 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">Pré-requisitos: adquirir 01 pífano (o professor indicará onde pode comprar o instrumento), materiais impressos, caneta, caderno. Trazer garrafinha de água.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>24. PERCUSSÃO NORDESTINA</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td><td rowspan="5">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">No curso de Percussão Nordestina o aluno vai ampliar sua coordenação motora e consciência rítmica. Aprenderá a tocar Zabumba, Triângulo, Agogô, Pandeiro, Tarô e Prato.
Descobrirá os padrões ritmos de diversos ritmos nordestinos como: Xote, Forró, Arrasta-pé, Xaxado entre outros ritmos.
Também descobrirá a função dos instrumentos agudos nos ritmos nordestinos.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Quartas: 15h às 16h</td><td>A partir de 10 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td>Quintas: 9h às 10h</td><td>A partir de 10 anos</td><td>Iniciante</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Pré-requisitos: adquirir 01 instrumento, partituras impressas, caneta, caderno. Trazer garrafinha de água.</td></tr>
</table>

3ª. IDADE

<table>
<tr><td>26. GINÁSTICA FUNCIONAL
PARA 3ª IDADE</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">A ginástica funcional para idosos busca melhorar as capacidades físicas funcionais, impulsionando os receptores proprioceptivos e preparando o idoso para as atividades do dia-a-dia, prevenindo lesões e promovendo qualidade de vida.
No curso serão realizados métodos de atividade física baseada em movimentos do cotidiano, como: andar, levantar, agachar, puxar. Será realizado também a atividade física da dança, com a realização de sequências coreográficas melhorando o aspecto psicológico como: a concentração, memória e atenção. O objetivo desses exercícios é fortalecer a musculatura, melhorar a flexibilidade, aumentar a resistência, o equilíbrio e a coordenação motora.

<u>Pré-requisitos</u>: estar apto para fazer atividades físicas, por isso, é necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Terças:
9h as 10h</td><td>A partir
de 60 anos</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>27. DANÇAS POPULARES E FOLCLÓRICAS PARA 3ª IDADE</td><td>HORÁRIOS</td><td>FAIXA ETÁRIA</td><td>NÍVEL</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">O curso de Danças Populares e Folclóricas apresentará a cultura popular e as danças regionais como uma expressão cultural, expressão corporal e de lazer.
Também desenvolverá o sentido de pertencimento a determinada identidade cultural, pois, através das danças populares, as tradições regionais são compartilhadas e ensinadas se tornando mecanismos de preservação de costumes e aspectos de cada cultura.</td><td colspan="4">INICIANTES</td></tr>
<tr><td>Terças:
8h às 9h</td><td>A partir
de 50 anos</td><td>Iniciantes</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Regras do curso:

• Será necessário que os alunos tragam um laudo médico (PCD) ou liberação médica para fazer as atividades;

• Assiduidade (a partir de 3 faltas sem justificativa, o aluno perde a vaga);

• O aluno tem um mês para adquirir o material necessário para o curso;
• Tem que apresentar a carteirinha de matrícula na entrada do prédio ao vigilante do turno que está matriculado;
• No final do ano letivo, participar das apresentações de culminância do curso, com a exposição de seus trabalhos no Hall do Centro Cultural e do Teatro Municipal Severino Cabral, no Festival “Estrelas da Borborema”.
• Trazer garrafinha de água, toalha de rosto.</td></tr>
</table>