

DEPAM

Informações no Departamento de Esportes ⓘ

Está rolando!

JORNADA DE FÉRIAS DO DEPAM

13 13h às 13h30: corrida das estatuas - Playground.
13h30 às 15h: basquete aquático - Piscina Social.
15h às 15h30: lanche.
16h às 17h: barra de manteiga - Ginásinho.
17h às 18h: bonecos de bexigas - Playground.

14 13h às 13h30: amarelinha - Playground.
13h30 às 15h: polo aquático - Piscina Social.
15h às 15h30: lanche.
16h às 17h: pique colete - Ginásinho.
17h às 18h: onde está o Wally? - Playground.

15 13h às 13h30: atividades com cordas - Playground.
13h30 às 15h: boca do palhaço - Quadra externa.
15h às 15h30: lanche.
16h às 17h: queimada maluca - Ginásinho.
17h às 18h: dança das cadeiras - Playground.

16 13h às 13h30: mini basquete - Playground.
13h30 às 15h: big artilharia - Quadra externa.
15h às 15h30: lanche.
16h às 17h: alerta - Ginásinho.
17h às 18h: enigma da ilha - Playground.

BAR & RESTAURANTE

Informações na Secretaria Social ⓘ

HAMBÚRGUERES - PIZZAS - MILK SHAKES

Sextas-feiras, a partir das 18h, no Restaurante Social.

Lembre-se: durante a semana e aos sábados, não são mais servidas pizzas no Restaurante Esportivo.

SEGURANÇA



REGRAS DE SEGURANÇA NAS PISCINAS

Retire o material impresso no Departamento de Esportes, portarias das piscinas ou na Secretaria Social.



FIQUEPOR DENTRO

SEMANA DE 13 A 18/12/2016

1003



@ECSirioOficial /clubesirio www.sirio.org.br

CULTURAL

Informações na Secretaria Social ⓘ



CONFRATERNIZAÇÃO DO CULTURAL

19h: Restaurante Social

BAR & RESTAURANTE

Informações na Secretaria Social ⓘ



ALMOÇO ESPECIAL DE NATAL

13h - Restaurante Social

Saladas

Folhas verdes, com fundo de alcachofra, presunto Parma, tomate cereja e talos de palmito. Salpicão de frango. Salada de grãos com abobrinha em cubos, damasco, hortelã, chips de alho poró e amêndoas laminadas. Terrine de figo com presunto cru. Homus. Quibe montado. Peixe taratur. Babaganuche. Cesta de pães. Molhos.

Quentes

Pernil assado com farofa natalina. Bacalhau à moda do chefe. Peru à Califórnia com frutas grelhadas. Arroz com molho de amêndoas e frango. Sfogliati de mussarela de búfala ao molho pomodoro. Arroz branco. Charutinho de folha de uva com coalhada fresca.

Sobremesas

Frutas laminadas. Doces sírios. Cone de sorvete. Torta de cocada da Genoveva. Waffer de Nutella natalino. Guirlanda de chocolate e frutas vermelhas. Cone de sorvete de coco com calda de chocolate e telha de coco. Cone de sorvete de nata com redução de vinho do porto e calda de blueberries.

Compre seu ingresso, com antecedência, na Secretaria Social ou na entrada do Restaurante.

E OLHA SÓ QUEM ESTARÁ NO CLUBE NESTE DOMINGO!

DURANTE O ALMOÇO DE NATAL, O PAPAÍ NOEL VAI RECEBER A CRIANÇA NO SEU 'CANTINHO', NA ENTRADA DO CLUBE. VENHA TIRAR FOTOS COM ELE!!



ESPORTES

Informações no Departamento de Esportes ⓘ

13 GINÁSTICA MASCULINA

21h - Confraternização - Restaurante Social

15 YOGA - CONFRATERNIZAÇÃO

9h - Sala Multiuso 3 (Academia)

15 SPINNING - AULA ESPECIAL DE NATAL

17h30 - Sala de Spinning (Academia)

15 SQUASH - CONFRATERNIZAÇÃO

19h - Quadra de Squash

15 NATAL FITNESS - PROJETO VERÃO

Spinning - quinta, das 17h30 às 19h20.

16 Pump - sexta, 18h às 18h30.

Jump Total - sexta, 18h40 às 19h30.

16 GINÁSTICA - AULA ESPECIAL DE NATAL

18h30 - Sala Multiuso 1 (Academia)

**ATIVIDADES ESPORTIVAS
DURANTE O PERÍODO DE FESTAS - 24/12 A 2/1****RECESSO:**

ESCOLA DE ESPORTES - DEPAM

FUTEBOL DE MENORES

MUAI THAY

NATAÇÃO MENORES

PROJETO MULHER

SQUASH

TAEKWONDO

VOLEIBOL ADULTO E MENORES

CULTURAL

Informações na Secretaria Social ⓘ

17 CINEMA ÁRABE

16h - Sala Palmira (Auditório). Entrada franca!

4 curtas-metragens sobre a Síria, que contam a sua história milenar e mostram o contraste e a harmonia entre a tradição e a modernidade.

Syria History and Modernity

19min, locução em árabe / legendas em inglês

In the Footsteps of Saint Paul

8min, locução em árabe / legendas em inglês

Industrial City in Hassia

9min, locução em inglês / sem legendas

Syria

18min, locução em árabe legendas em espanhol

ATIVIDADES CULTURAIS - FÉRIAS

ARTES E MODELAGEM - ATÉ 14/12

BALLET - RETORNO 7/2

CORAL - ATÉ 21/12

DABKE - ATÉ 14/12

DANÇA DE SALÃO - ATÉ 22/12

DANÇA DO VENTRE ADIANTADAS - ATÉ 23/12

DANÇAS FOLCLÓRICAS - ATÉ 16/12

ENCONTRO CULTURAL - AULAS ENCERRADAS

ESCOLA SÍRIO - ATÉ 14/12

FAIANÇA - ATÉ 13/12

FRANCÊS - AULAS ENCERRADAS

INGLÊS - ATÉ 16/12

LÍNGUA ÁRABE - ATÉ 20/12

OFICINA DOS MENESTRÉIS - INFANTIL - RETORNO FEVEREIRO

OFICINA DOS MENESTRÉIS - JOVEM - ATÉ 15/12

STREET DANCE - ATÉ 16/12

TEATRO SÍRIO - RETORNO 17/1

VIOLÃO E GUITARRA - ATÉ 13/12

ZUMBA - ATÉ 17/12