



FIQUEPORDENTRO

SEMANA DE 21 A 26/1/2020

1161



/clubesirio www.sirio.org.br

DEPAM

Informações no Departamento de Esportes

JORNADA DE FÉRIAS - EM JANEIRO!

DEPAM E FUTEBOL DE MENORES

Para crianças a partir de 5 anos de idade.

Terças a sextas-feiras - 15h às 17h - Society Infantil.

ESPORTES

Informações no Departamento de Esportes

ATIVIDADES ESPORTIVAS - PERÍODO DE FÉRIAS

HORÁRIOS NORMAIS:

- GINÁSTICA FEMININA
- TREINAMENTO FUNCIONAL
- SIMI
- YOGA
- MUAY THAI
- GRUPO DE CORRIDA
- PILATES
- NATAÇÃO
- TAEKWONDO

HORÁRIOS AGRUPADOS (ATÉ 24/1):

- Terças e sextas: 19h30 às 21h30 - Todas as categorias;
- Quartas e sextas: 19h30 às 20h30 - Iniciantes;
- Quartas e sextas: 19h30 às 21h30 - Treino na Areia.

Confira as datas de retorno das demais modalidades, no Depto. de Esportes.

SÍRIO SAMPA FITNESS - ANIVERSÁRIO DE SP



AULAS TEMÁTICAS

inauguração da nova iluminação da Sala Multiuso 1 (Academia).



SIMI, YOGA, MAT PILATES, ZUMBA/ DANCE FITNESS, DEEP RUNNING, CONDICIONAMENTO FÍSICO - Sala Multiuso 1 e Orla da Piscina Social. (confira os horários no Departamento de Esportes).

ESPORTES

Informações no Departamento de Esportes 

BASQUETE ADULTO - CAMPEONATO INTERNO

Inscrições até 1 de março (domingo).

ESCOLA

Informações na Escola Sírio 

CURSO DE FÉRIAS DA ESCOLA SÍRIO

PARA ALUNOS E CRIANÇAS ASSOCIADAS DE 3 A 5 ANOS.

De 21 a 24 e de 28 a 31/1, das 13h15 às 17h.

Informações e inscrições na Escola Sírio.



CULTURAL

Informações na Secretaria Social 

AULAS DE ÁRABE - NOVOS HORÁRIOS

Quartas-feiras - Sala de Aula (1º andar - Sede Social).

17h às 18h20 - Árabe Popular;

18h30 às 19h50 - Árabe Clássico.

Início em 5 de fevereiro.

PROFESSORA UMAIMA ISSA.

GRATUITO!

AULAS DE INGLÊS - INDIVIDUAIS OU EM GRUPO

BÁSICO - AVANÇADO - CONVERSAÇÃO - VIAGEM

PREPARATÓRIO TOEFL, CAMBRIDGE, ETC.

A partir de 3 anos - juvenil e adulto.

PROFESSORA ADRIANA PERRONE.

Informações sobre detalhes e valores, na Secretaria Social.

SUSTENTABILIDADE

TRAGA O SEU SQUEEZE PARA O CLUBE!

EVITE O USO DE COPO DESCARTÁVEL. A NATUREZA AGRADECE.

- O uso de copos descartáveis **gera lixo** sem necessidade;
- Cada copo leva mais de **200 anos para se decompor** na natureza;
- A produção de 1 copo descartável consome **de 500ml a 3lts de água**.



#síriosustentável