

INFORMATIVO SEMANAL DAS ATIVIDADES DO ESPORTE CLUBE SÍRIO

# FIQUE POR DENTRO



---

15 a 21/01/2024

| # 1293



# Curso de férias

**1ª SEMANA: 15 A 19/01**

**2ª SEMANA: 22 A 24/01**

**HORÁRIOS:**

**MEIO PERÍODO – MANHÃ: DAS 9H ÀS 12H**

**MEIO PERÍODO – TARDE: DAS 13H15 ÀS 17H**

**INTEGRAL: DAS 9H ÀS 17H**

Valor especial para matrículas no período integral  
para as duas semanas!

Informações sobre matrículas e valores, na Secretaria Social.



## AVENTURAS E DESCOBERTAS DE VERÃO COM O DEPAM

PARA CRIANÇAS DE 3 A 12 ANOS, ASSOCIADAS E CONVIDADAS.  
**SERÃO MAIS 2 SEMANAS DE PURA DIVERSÃO!!!**

**SOLD OUT!**

**DE 16 A 19 DE JANEIRO  
DE 23 A 26 DE JANEIRO  
DAS 10H ÀS 17H**



OS PACOTES INCLUEM ALMOÇO,  
LANCHE, MONITORIA  
QUALIFICADA, SEGURANÇA,  
CONTROLE DE ENTRADA E SAÍDA,  
ATIVIDADES RECREATIVAS,  
ESPORTIVAS E FESTAS  
TEMÁTICAS.



ESCANEE O  
QR-CODE E  
FAÇA A SUA  
INSCRIÇÃO E  
CONFIRA OS  
VALORES

# Amani

GASTRONOMIA  
AUTORAL

Destaques desta semana

16

Terça

## MICHUÍ

ACOMPANHADO DE ARROZ MIJADRA, CEBOLA DOURADA  
E MUSSELINE DE GRÃO-DE-BICO  
R\$ 45,00

17

Quarta

## RISOTO DI PAOLLO, FINALIZADO COM CRISPYS DE CENOURA

R\$ 45,00

18

Quinta

## FRANGO AO MOLHO TIKKA MASALA

ACOMPANHADO DE ARROZ INDIANO  
R\$ 45,00

19

Sexta

## SAINT PETER AO VELOUTÉ DE ABACAXI COM LIMÃO SICILIANO

ACOMPANHADO DE ARROZ CREMOSO COM PALMITO E SALSA  
R\$ 45,00

20

Sábado

## COSTELA ASSADA

ACOMPANHADA DE ARROZ BIRO-BIRO, FAROFA E VINAGRETE  
R\$ 62,00

21

Domingo

## ALCACHOFRA RECHEADA COM CARNE MOÍDA, FINALIZADA COM COALHADA FRESCA E PÉTALAS DE AMÊNDOAS

ACOMPANHADA DE ARROZ CHAIRIE  
R\$ 62,00



# STAND UP PADDLE



Janeiro

20

Sábado

🕒 10h às 12h

📍 Piscina Social

Informações na Secretaria Esportiva.

☎ 2189-8500  
ramal 577



SE INTERESSOU  
POR ALGUMA  
ATIVIDADE?  
ENTRE EM  
CONTATO:  
2189-8500  
ramal 577.

# SALTOS ORNAMENTAIS



Janeiro

21

Domingo

Atividade prática, monitorada  
por profissionais especializados.

🕒 14h às 16h

📍 Plataforma  
de Saltos

☎ 2189-8500  
ramal 577



# TREINO DE MUSCULAÇÃO ESPECIAL PARA MULHERES



Janeiro

20

Sábado

🕒 10h30

📍 Academia



---

**E VEM**

**POR**

**AÍ!**





FAÇA PARTE DO



PARA ASSOCIADOS A PARTIR  
DE 08 ANOS DE IDADE

AS INSCRIÇÕES PARA  
OS ENSAIOS DA PEÇA  
QUE SERÁ APRESENTADA  
EM OUTUBRO JÁ ESTÃO  
ABERTAS!

INFORMAÇÕES NA SECRETARIA SOCIAL