



## STEP

Um clássico da ginástica aeróbica, a aula de step segue entre as preferidas dos alunos. Trabalha pilometria com movimentos de saltos, desenvolvendo coordenação, força e velocidade. Concede ganho muscular e intensa queima calórica. Informações na Secretaria de Esportes.

**Dia 18/10, sexta-feira**

**Local sala de ginástica aeróbica**

## AULA

Alunos do curso de Acroyoga se reunirão para uma aula especial em alerta ao combate de câncer de mama. A prática envolve acrobacias com as posturas do yoga provendo maior qualidade de vida e mais flexibilidade. O trabalho é orientado também para o praticante casual. Após a aula, os associados terão a experiência de se pendurar no tecido (columpio) com o pilates aéreo. Entrada franca.



**Dia 19/10, sábado**

**Horário 10h às 12h**

**Local Árvore Centenária**



## FUTEBOL PARA ELAS

Em pleno domingo, as interessadas em jogar futebol poderão se reunir no Ginásio, que receberá evento amistoso voltado às associadas. Além de encontrar velhas amigas

e conhecer outras praticantes, as jogadoras vão se exercitar em uma das modalidades que mais crescem entre o público feminino. Informações na Secretaria de Esportes.

**Dia 20/10, domingo**

**Local Ginásio Antônio Prado Júnior**



## VIVA CAP

Sempre renovado, o evento chega à sua décima quinta edição. O Viva CAP surgiu entre as alunas da ginástica integrativa, e hoje recebe sócios de todas as áreas. Entre as ações deste ano, estão palestra com a nutricionista Sara Timoxenco Tognetti e aula de ginásticas e ritmos. Informações na Secretaria de Esportes.

**Dia 24/10, quinta-feira**

**Horário 14h15 às 18h**

**Local Salão de Festas**



## DAMAS DO TÊNIS

A cada edição do Outubro Rosa, tenistas do Clube se encontram para a disputa de torneio relâmpago. Oportunidade para exercício em grupo e confraternização para esta turma cada vez mais unida e vencedora. Informações na Secretaria de Esportes.

**Dia 25/10, sexta-feira**

**Local quadras**