

## AULAS ON-LINE

Neste momento de quarentena, diversos professores de cursos culturais promovem atividades on-line, seja enviando material de estudo aos inscitos, seja realizando aulas em tempo real

### Atualização Cultural

O professor Roberto Candelori tem enviado, pelo grupo do WhatsApp, material como textos, artigos, vídeos e sugestões de filmes que acompanham temas da política nacional e internacional e atualização do que está acontecendo no mundo. Informações com o professor, pelo telefone 11 99243-8427.



“Adoro o curso, acho muito esclarecedor, e fico feliz de poder me comunicar com o professor e os colegas neste momento em que temos de ficar em casa. Estou me distraíndo e preenchendo meu tempo.”

**Denise Oppenheim**

### Balé Contemporâneo e Pilates

A professora Suzana Andersen utiliza dois métodos em seus cursos de balé contemporâneo e pilates. Há vídeos publicados pelo Instagram e enviados pelo WhatsApp e aulas on-line. Informações com a professora, pelo telefone 11 99223-7783.



“Não é como a aula presencial, com a professora e minhas amigas, mas é preciso se adaptar ao momento. Acho esta opção maravilhosa, pois assim posso me manter ativa.”

**Cora Haidar**, aluna de pilates

“Estou gostando bastante, é uma forma de não ficar com saudades da dança. Faço os exercícios de alongamento e aquecimento e até minha irmã de 3 anos dança comigo na sala.”

**Ana Carolina Prado**, aluna de dança contemporânea



## Balé Clássico

As alunas da professora Alexandra Lot recebem por e-mail exercícios de balé, links de filmes infantis relacionados à atividade e sugestões de balé de repertório para assistirem neste período. Informações com a professora, pelo e-mail [cultural.bale@paulistano.org.br](mailto:cultural.bale@paulistano.org.br).



“Claro que é muito bom encontrar as colegas de turma e ter aula em grupo, mas neste momento está sendo ótimo continuar com as atividades em casa. A professora envia a todos material de estudo e exercícios de alongamento, fortalecimento e sequências de dança.”

**Anna Mantesso**

## Street Dance

Por meio do WhatsApp, o professor Anderson Barbosa encaminha aos alunos sequências coreográficas e exercícios de coordenação. Informações com o professor, pelo telefone 11 98595-3119.

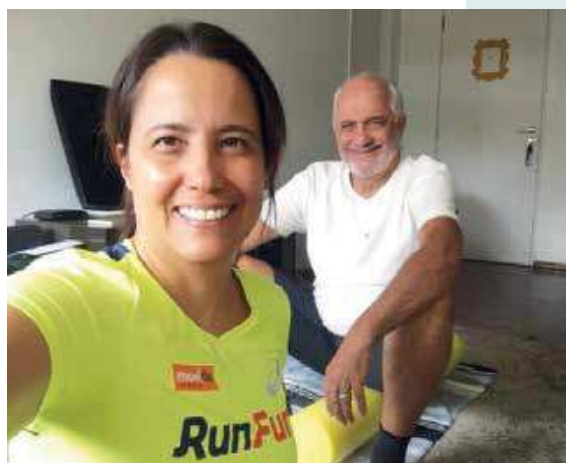
“Acho as aulas interessantes e desafiadoras. É muito bom que, graças à tecnologia, podemos seguir o curso mesmo de casa. Se ficassemos muito tempo paradas, iríamos perder o ritmo e seria prejudicial na volta.”

**Laura Beatriz Rocha dos Santos Haenel**



## Pilates

O professor Wagner Varela tem feito videoaulas e disponibilizado aos alunos em seu canal do YouTube. Informações com o professor, pelo telefone 11 93011-5506.



“Eu corro e pedalo e sempre tive minha rotina diária de exercícios. Neste momento a iniciativa do professor foi sensacional. É importante para se manter ativa dentro de casa. Tenho feito os exercícios on-line e ajudo meu pai, Pedro Vergueiro, que também é aluno. Camila Vergueiro

## Grupo Teatral do CAP

Para os alunos do grupo de teatro, o professor Roberto Gotts envia trechos de textos da próxima peça e encenação por vídeo que explica como as cenas devem ser interpretadas. Os alunos, por sua vez, encaminham ao professor suas leituras de como idealizam o personagem. Há ainda material de estudo, como referências de filmes e desenhos. Informações com o professor, pelo telefone 11 98172-7296.



“É uma experiência nova e desafiadora, pois ensaio de teatro on-line, sem interação, é um pouco mais difícil. Mas, para decorar o texto, está sendo até mais fácil.”

**Luiz Fernando Colomelli Albuquerque**

## Jazz e Sapateado

Em suas aulas de jazz e sapateado, a professora Heloisa Poiani compartilha material de estudo por WhatsApp, como exercícios de alongamento, coreografias e sugestão de filmes, e ministra aulas on-line. Informações com a professora, pelo telefone 11 98381-8353.

“Gravamos vídeos, fazendo exercícios de alongamento e dançando, e encaminhamos para a professora. É muito legal, porque ela corrige, fala para cada uma o que está errado. Tem também a coreografia da nossa dança do fim do ano, para cada uma começar a ensaiar em casa.”

**Anita Amora Cocuzza**, aluna de jazz



“No momento está ótimo, a atividade ajuda a preencher meu dia. Faço os exercícios de alongamento e treino sapateado com os vídeos que a professora envia. É muito divertido. E, mesmo de longe, o grupo continua unido.”

**Vera Cristina de Lara Campos Coelho**, aluna de sapateado



### Yoga

A professora Mariana Keller ministra aulas on-line de yoga para os alunos e pretende também gravar e disponibilizar no YouTube aulas normais e brincadeiras de yoga kids, para as mães terem repertório em casa com seus filhos. Informações com a professora, pelo telefone 11 97144-1715.



“A aula é ótima, deu supercerto. É uma forma de, mesmo em casa, exercitar o corpo e praticar meditação. Assim, minha rotina não se resume a apenas ler livro no sofá, assistir televisão, mexer no computador e cuidar da louça.”

**Mônica Moura Foz**

### Oficina dos Menstréis

Por meio de grupo no WhatsApp, Candé Brandão envia aos alunos vídeos com tutoriais para cenas e coreografias, além de roteiros e textos para serem decorados. Por outro lado, recebe de cada aluno dúvidas e vídeos gravados. Informações com o professor, pelo telefone 11 98101-8407.



“Estou gostando bastante, pois assim não ficamos parados e não esquecemos a coreografia da peça *Tempo de Flor*, que estávamos ensaiando. Com os roteiros, textos e vídeos que recebo, consigo praticar mesmo em casa.”

**Thais Reale Ferrari Naufel**

### Coral

O maestro Mario Zaccaro, assim que possível, irá encaminhar aos alunos pela WhatsApp gravação de vozes como soprano, contralto, tenor e baixo de músicas novas do repertório.



## Xadrez

Há sites de jogos de xadrez em que é possível jogar on-line e resolver exercícios.

<https://lichess.org/>  
[www.chess.com](http://www.chess.com)

## História

Neste período de quarentena o associado poderá ainda ver on-line o conteúdo histórico que está no painel da entrada da garagem. Basta acessar o site do Paulistano, [www.paulistano.org.br](http://www.paulistano.org.br). Ainda no site, estão disponibilizadas revistas antigas do Clube.



Videoconferência realizada dia 23/3

## Oficina Literária virtual

Desde o dia 16 de março a Oficina Literária acontece virtualmente. Por meio de programa de videoconferência, os participantes se encontram para apresentar seus trabalhos de acordo com o tema solicitado pelo professor. No primeiro dia, 11 pessoas estiveram presentes, número que aumentou para 19 no segundo encontro, dia 23. As oficinas ocorrem todas as segundas-feiras. “Aos poucos as pessoas estão vencendo as dificuldades com a tecnologia e se acostumando com o novo modelo. Com o passar do tempo, cada vez mais componentes devem participar”, afirma Helô Bello Barros. “O lado positivo é que todos acompanham o texto que está sendo lido, pois aparece na tela.”



## Rádio CAP

Para os ouvintes da Rádio CAP também há novidades. A jornalista Cláudia Leite, integrante da Rádio Paulistano desde o início desta formação, apresenta o *Sustenta CAP – O Programa Que Sabe, Você Faz Sua Parte*, com a missão de discutir assuntos do universo da sustentabilidade. Este mês, Cláudia prepara novo programa, o *Muito + Azul*, com mais conteúdo sobre o tema. Será um podcast em formato jornalístico, com entrevistas, sonoras e muita informação, visando simplificar temas complexos da área. Ela acredita que assim pode ajudar a tornar o mundo mais azul e a cor de um céu sem poluição. O primeiro programa traz as mudanças climáticas. E o entrevistado é o também sócio Luciano Martins, jornalista, escritor, especialista e estudioso no assunto.