

Dia do Desafio

25 DE MAIO DE 2022

PROGRAMAÇÃO NAS UNIDADES DO SESC RJ

BARRA MANSA

Aulas especiais das modalidades esportivas, torneios relâmpagos, desafios físicos e esportivos e apresentações esportivas

25/05 | 7h às 21h | Sesc Barra Mansa | Livre | Grátis

Descrição: aulas especiais das modalidades esportivas, torneios relâmpagos, desafios físicos e esportivos como forma de incentivo a prática de atividade física.

Passeio de Trenzinho

25/05 | 9h e 14h | Sesc Barra Mansa | Livre | Grátis

Descrição: reconectando a comunidade com o Sesc Barra Mansa, um trenzinho estilo jardineira irá oferecer uma um passeio para o público com destino a unidade para participar das atividades do Dia do Desafio. Sujeito à capacidade máxima do veículo.

Desafio de danças tradicionais Latino-americanas

25/05 | 14h às 15h | Sesc Barra Mansa | Livre | Grátis

Descrição: aula especial de danças latino americanas, com parte do conteúdo em espanhol, como forma de unir a prática de atividade física com o conhecimento da cultura latino-americana e vocabulário da língua espanhola.

Stretching time

25/05 | 18h30 | Sesc Barra Mansa | Livre | Grátis

Descrição: aula com exercícios de alongamento, todos dados em inglês como forma de unir a prática de atividade física com o conhecimento de vocabulário da língua inglesa.

Challenge day

25/05 | 13h | Sesc Barra Mansa | Livre | Grátis

Descrição: aula com exercícios diversos, todos dados em inglês como forma de unir a prática de atividade física com o conhecimento de vocabulário da língua inglesa.

Circuito Brincante

25/05 | 10h às 17h | Sesc Barra Mansa | Livre | Grátis

Descrição: Circuito Brincante com minicircuito de bambolês e fios de malha, três Marias, circuitos brincantes, Arte educação.

Flashmob Dia do Desafio

25/05 | 18h30 | Sesc Barra Mansa | Livre | Grátis

Descrição: todos estão convidados a participar de coreografia como forma de celebrar o Dia do Desafio.

Dia do Desafio

25 DE MAIO DE 2022

Aulas especiais das modalidades esportivas, torneios relâmpagos, desafios físicos e esportivos e apresentações esportivas em diversas cidades

25/05 | 7h às 21h | Livre | Grátis

Descrição: aulas de modalidades esportivas, torneios e desafios como forma de incentivo a prática de atividade física. Atividades realizadas nos municípios de Barra Mansa, Angra dos Reis, Barra do Piraí, Itatiaia, Mangaratiba, Paraty, Pinheiral, Piraí, Porto Real, Quatis, Resende, Rio Claro, Volta Redonda.

CAMPOS

Aulões especiais com TSI, Sesc+Infância e iniciação esportiva, Musculação, Natação, Hidroginástica, Pilates

25/05 | 8h às 12h e 16h | Sesc Campos | Livre | Grátis

Descrição: aulões especiais

Aulões de iniciação esportiva e atividades coletivas em diversas cidades

25/05 | 9h às 17h | Espaços coletivos | Livre | Grátis

Descrição: aulões especiais em Miracema, Porciúncula, Itaperuna, Italva, Varre-Sai, Cambuci, São Fidélis, Quissamã e Bom Jesus.

COPACABANA

Aula de Defesa Pessoal

25/05 | 9h às 10h | Sesc Copacabana | a partir de 15 anos | Grátis

Descrição: aula especial de Defesa Pessoal. Inscrições na Unidade.

Aula de Ginástica

25/05 | 10h às 11h | Sesc Copacabana | a partir de 15 anos | Grátis

Descrição: aula especial de Ginástica. Inscrições na Unidade.

Aula de loga

25/05 | 11h às 12h | Sesc Copacabana | a partir de 15 anos | Grátis

Descrição: aula especial de loga. Inscrições na Unidade.

Aula de Pilates

25/05 | 12h às 13h e 15h30 às 16h30 | Sesc Copacabana | a partir de 15 anos | Grátis

Descrição: aula especial de Pilates. Inscrições na Unidade.

Aula de TaiChiChuan

25/05 | 16h30 às 17h30 | Sesc Copacabana | a partir de 15 anos | Grátis

Descrição: aula especial de TaiChiChuan. Inscrições na Unidade.

Jogos cooperativos, desafio de habilidades freestyle e atividades recreativas

25/05 | 9h30 às 16h | Sesc Copacabana | Livre | Grátis

Descrição: atividades recreativas.

Dia do Desafio

25 DE MAIO DE 2022

DUQUE DE CAIXAS

Aulão de Funcional

25/05 | 9h às 10h | Sesc Duque de Caxias | Livre | Grátis

Descrição: aula especial de funcional.

Aulão de Alongamento

25/05 | 10h às 11h | Sesc Duque de Caxias | Livre | Grátis

Descrição: aula especial de alongamento.

Aulão de Hit/Step

25/05 | 15h às 16h | Sesc Duque de Caxias | Livre | Grátis

Descrição: aula especial de hit/step.

Aulão de Ritmos

25/05 | 16h às 17h | Sesc Duque de Caxias | Livre | Grátis

Descrição: aula especial de ritmos.

Jogos cooperativos e desafios esportivos

25/05 | 10h às 16h | Escolas públicas do município | Livre | Grátis

Descrição: jogos cooperativos e desafios esportivos

SESC NITEROI

Ginástica e Badminton

25/05 | 9h às 17h | Escolas e grupos comunitários | para alunos e inscritos nas escolas e grupos | Grátis

Descrição: atividades esportivas e recreativas: ginástica e badminton

Atividades recreativas e esportivas: badminton e pula corda

25/05 | 12h às 16h | Saquarema, Araruama, Iguaba e São Pedro da Aldeia | Livre | Grátis

Descrição: atividades esportivas e recreativas: badminton e pula corda

Aulão de ginástica

25/05 | 12h às 16h | Plaza Shopping (terraço) | Livre | Grátis

Descrição: aulão de ginástica

QUITANDINHA

Badminton, futmesa e tênis de mesa

25/05 | 10h às 15h | Sesc Quitandinha | Livre | Grátis

Descrição: badminton, futmesa e tênis de mesa.

Ginástica

25/05 | 9h | Petrópolis - Torre Cultural | TSI | Grátis

Descrição: aulão especial de ginástica.

Dia do Desafio

25 DE MAIO DE 2022

SESC RAMOS

Yoga para Todos

25/05 | 7h30 e 9h | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 15 anos | Grátis

Descrição: aulão de yoga

Pilates solo

25/05 | 8h, 10h30, 16h e 18h30 | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 15 anos | Grátis

Descrição: aulão de pilates solo

Ginástica

25/05 | 8h30, 9h30 e 16h30 | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 15 anos | Grátis

Descrição: aulão de ginástica

Dança

25/05 | 10h, 11h e 17h | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 15 anos | Grátis

Descrição: aulão de dança

Alongamento

25/05 | 11h30 | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 15 anos | Grátis

Descrição: aulão de alongamento

Aula de Judô

25/05 | 14h | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 7 anos | Grátis

Descrição: aulão de judô

Atividades esportivas com bola e desafios esportivos

25/05 | 14h30 às 15h30 | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 7 anos | Grátis

Descrição: atividades esportivas com bola

HIT

25/05 | 15h30 | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 15 anos | Grátis

Descrição: HIT

Defesa pessoal

25/05 | 17h30 | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 15 anos | Grátis

Descrição: aulão de defesa pessoal

GAP

25/05 | 18h | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 15 anos | Grátis

Descrição: GAP

Aulão de Zumba

25/05 | 19h, 19h30 e 20h | Sesc Ramos - Quadra | Acima de 15 anos | Grátis

Descrição: aulão de zumba

Dia do Desafio

25 DE MAIO DE 2022

SESC SÃO GONÇALO

Arenas esportivas de futebol no campo, anenas multiesportes na quadra, slack line, jogos de mesa, dance FIT, circuito funcional e circuito kids

25/05 | 10h às 16h | Sesc São Gonçalo | [Livre](#) | [Grátis](#)

Descrição: atividades esportivas e recreativas com agendamento prévio.

SESC SÃO JOÃO DE MERITI

Aulões especiais e ginástica laboral

25/05 | 9h às 18h | Sesc São João de Meriti | [Livre](#) | [Grátis](#)

Descrição: aulões especiais de alongamento, pilates e ritmo e ginástica laboral

Atividades recreativas e animação

25/05 | 9h às 18h | Vila Olímpica de São João de Meriti, Belford Roxo e Nilópolis | [Livre](#) | [Grátis](#)

Descrição: animação e recreação, aulões, clínicas esportivas.

Oficina de Atletismo e Corrida de rua

25/05 | 9h às 18h | Vila Olímpica de São João de Meriti | [Livre](#) | [Grátis](#)

Descrição: oficina de atletismo e corrida de rua

Aulão de Tik Tok nas Escolas

25/05 | 8h às 17h | Escolas da Baixada | Alunos das Escolas | [Grátis](#)

Descrição: aulão de Tik Tok nas escolas da Baixada

SESC TIJUCA

Oficinas de esportes

25/05 | 9h às 21h | Sesc Tijuca | [Livre](#) | [Grátis](#)

Descrição: oficinas de esportes.

Recreação esportiva

25/05 | 10h às 17h | Sesc Tijuca | [Livre](#) | [Grátis](#)

Descrição: recreação esportiva.

SESC NOVA IGUAÇU

Aulão especial de Natação

25/05 | 7h e 16h | Sesc Nova Iguaçu | Alunos do DFE | [Grátis](#)

Descrição: aula especial de natação.

Dia do Desafio

25 DE MAIO DE 2022

Aulão especial de Pilates

25/05 | 7h às 11h | Sesc Nova Iguaçu | Alunos do DFE | Grátis

Descrição: aula especial de pilates.

Atividades recreativas e esportivas

25/05 | 9h às 16h | Sesc Nova Iguaçu | Público com agendamento prévio | Grátis?

Descrição: atividades recreativas e esportivas. Agendamento no setor de Esporte e recreação.

Desafio indoor

25/05 | 7h às 12h e 15h às 20h | Sesc Nova Iguaçu | Alunos do DFE | Grátis

Descrição: desafio indoor.

Aulão de Ballet - Dança Integrada para a Família

25/05 | 18h às 20h | Sesc Nova Iguaçu | Alunos e familiares da Dança da Unidade | Grátis

Descrição: aulão de ballet para pais e filhos.

Aula especial de hidroginástica

25/05 | 7h às 11h e 19h às 20h | Sesc Nova Iguaçu | Alunos do DFE | Grátis

Descrição: aula especial de hidroginástica.

Caminhada e circuito funcional TSI

25/05 | 9h | Sesc Nova Iguaçu | Inscritos no TSI | Grátis

Descrição: caminhada e circuito funcional TSI. Agendamento em parceria com TSI.

Torneio de futebol society

25/05 | 18h às 21h | Sesc Nova Iguaçu | Masculino Sub 14 | Grátis

Descrição: torneio de futebol society. Agendamento no setor de Esporte e recreação.

Yoga ao pôr-do-sol

25/05 | 17h | Sesc Nova Iguaçu | 15 anos | Grátis

Descrição: yoga ao pôr-do-sol. Inscrição a partir de 17 de maio no setor de Esporte e Recreação

Espaço “Adote Hábitos Saudáveis”

19 a 25/05 | 8h | Empresas de Nova Iguaçu | Funcionários das empresas | Grátis

Descrição: convivência, orientação e lazer nas empresas.

Dia do Desafio

25 DE MAIO DE 2022

Atividades recreativas e esportivas, ritmos e espaço “Adote Hábitos Saudáveis”

25/05 | A partir de 9h | Praça de Paracambi e Espaços Públicos | Livre | Grátis

Descrição: Atividades recreativas e esportivas, ritmos e ginástica laboral nas cidades de Nova Iguaçu, Mesquita e Paracambi.

Circuito de lutas

25/05 | 9h às 16h | Escolas públicas | Alunos das escolas agendadas | Grátis?

Descrição: circuito de lutas na cidade de Mesquita

Exposição, jogos eletrônicos, desafios, brinquedos

25/05 | 10h às 18h | Top Shopping | Livre | Grátis

Descrição: exposição, jogos eletrônicos, desafios, brinquedos