



**UNIDADE COPACABANA  
PRAIA DE COPACABANA - POSTO 4  
JANEIRO 2023**

#### **OFICINAS ESPORTIVAS**

21, 22, 28, 29/01 e 04, 05, 11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 14h | Livre | GRÁTIS  
Vôlei de praia, Beach Tênis, Futevôlei, Futmesa. Oficinas das modalidades com práticas livres e orientadas, abertas ao público.

#### **MINI VÔLEI**

21, 22, 28, 29/01 e 04, 05, 11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 14h | Livre | GRÁTIS  
Iniciação esportiva de vôlei de praia, prática livre e orientada.

#### **AVALIAÇÃO FÍSICA**

21, 22, 28, 29/01 e 04, 05, 11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 14h | Livre | GRÁTIS  
Teste de composição corporal, índice de massa corporal, peso, percentual de gordura e pressão arterial.

#### **AULAS ESPECIAIS**

21, 22, 28, 29/01 e 04, 05, 11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 14h | Livre | GRÁTIS  
Pilates de Solo, Ginástica e Alongamento. Aulas abertas ao público.

#### **AULA ESPECIAL DE RITMOS**

28, 29/01 e 04, 05, 11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 14h | Livre | GRÁTIS  
Prática livre da modalidade, ritmos de variados estilos.

#### **AULA ESPECIAL DE CONSCIÊNCIA CORPORAL**

21, 22, 28, 29/01 e 04, 05, 11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 11h | Livre | GRÁTIS  
Prática livre da modalidade.

#### **AULA ESPECIAL E APRESENTAÇÃO DE TAI CHI CHUAN**

21, 22/01 e 04, 05/02 | Sábado e domingo, 9h às 11h | Livre | GRÁTIS  
Prática livre da modalidade e apresentações de leques e espadas.



### **RECREAÇÃO INFANTIL**

21, 22, 28, 29/01 e 04, 05, 11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 14h | Livre | GRÁTIS  
Espaço Kids, mesabol, slackrack, mini tênis de mesa, jogos de tabuleiro, arco e flecha.  
Atividades recreativas para público infantil com jogos e brinquedos.

### **ATLETAS SESC RJ DE VÔLEI DE PRAIA - MARCELA, CAROLINA e NATASHA e GIULIA**

05/02 | Domingo, 10h às 12h | Livre | GRÁTIS  
Oficinas com atletas de vôlei, práticas livres e orientadas da modalidade.

### **GIOVANE GÁVIO**

11/02 | Sábado, 9h às 11h | Livre | GRÁTIS  
Oficinas com o atleta de vôlei e bate papo.

### **OFICINA DE MATERIAIS SUSTENTÁVEIS**

21, 22, 28, 29/01 e 04, 05, 11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 14h | Livre | GRÁTIS  
Oficina de ecobiju, confecção de brincos e colares feitos de materiais sustentáveis, oficina de Design com Miçangas, Phone Strap, Pulseiras e colares personalizados com miçangas

### **ESPAÇO ZEN**

11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 14h | Livre | GRÁTIS  
Shiatsu - quick massage. Técnica de massagem terapêutica que visa o equilíbrio entre corpo e mente, através da pressão dos dedos ou palmas das mãos.

### **CAMINHADA ORIENTADA COM GUIA NA ORLA DE COPACABANA**

21, 22, 28, 29/01 e 04, 05, 11, 12/02 | Sábado e domingo, 9h às 14h | Livre | GRÁTIS  
Caminhada com orientação de guia de turismo sobre a história do bairro na orla de Copacabana.