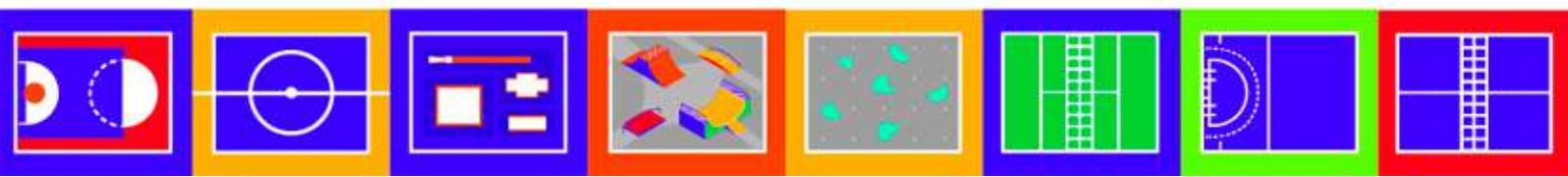


RIO A PARIS
COM SESC^{RJ}

PROGRAMAÇÃO



SESC DUQUE DE CAXIAS

PALESTRA- VALORES OLÍMPICOS COM JUCIELY BARRETO

11/07 | QUINTA-FEIRA, ÀS 14H | LIVRE | GRÁTIS

Juciely Silva, uma das mais destacadas jogadoras de vôlei do Brasil, é reconhecida por sua habilidade excepcional e dedicação ao esporte. Com uma carreira marcada por conquistas nacionais e internacionais, Juciely é uma inspiração para jovens atletas em todo o país.

Como atleta inspiradora do Sesc RJ, Juciely exemplifica o compromisso da instituição com o desenvolvimento esportivo e a promoção da saúde e do bem-estar. Sua história de superação e sucesso no vôlei serve como um exemplo inspirador para a comunidade, incentivando a prática esportiva e a adoção de um estilo de vida ativo.

Venha viver essa experiência no Sesc Duque de Caxias.

AULA ESPECIAL DE JUDÔ

13/07 | SÁBADO, ÀS 10H | LIVRE | GRÁTIS

Apresentação esportiva com exibição e demonstração da modalidade olímpica Judô. Evento aberto ao público, com o intuito de promover o interesse e a participação nessa modalidade.

SESC NITERÓI

TAEKWONDO

20/07 | SÁBADO, ÀS 8H | ESPAÇO CIRCO | LIVRE | GRÁTIS

Evento que visa mostrar as habilidades e técnicas dessa arte marcial de origem coreana de forma pública e espetacular. Essas apresentações destacam a destreza física, a disciplina mental e a beleza estética dos movimentos característicos do Taekwondo, incluindo chutes, socos, bloqueios e formas (*poomsae*). Além de entreter o público, as exposições e demonstrações de Taekwondo também têm o propósito de promover a prática da modalidade, incentivando o interesse e a participação de novos praticantes.

TAEKWONDO COM DIEGO RIBEIRO

20/07 | SÁBADO, ÀS 9H | ESPAÇO CIRCO | LIVRE | GRÁTIS

A aula especial de Taekwondo irá discutir diversos aspectos relacionados a essa arte marcial coreana. Na ocasião, o convidado **Diego Ribeiro**, técnico da Seleção Brasileira de Taekwondo desde 2017, irá compartilhar seus conhecimentos sobre a história, filosofia, técnicas, treinamento, competições e benefícios do Taekwondo. O evento vai proporcionar uma troca de ideias entre diferentes pontos de vista, abordando questões como a evolução do Taekwondo, sua relevância cultural, seu impacto social, entre outros temas pertinentes. Será uma grande oportunidade de aprofundar o entendimento sobre o Taekwondo e contribuir para o desenvolvimento contínuo da comunidade de praticantes e entusiastas dessa arte marcial.

SESC NOVA IGUAÇU

CLÍNICA VÔLEI DE PRAIA COM SESC BOTAFOGO PRAIA

06/07/2024 | SÁBADO, 15H ÀS 16H | LIVRE | GRÁTIS

Clínica de vôlei de praia com a participação de atletas do time **Sesc Botafogo Praia**. Uma oportunidade para os alunos da Unidade Sesc Nova Iguaçu e convidados experimentarem o vôlei de praia com grandes atletas do Rio.
Local: Quadra de Areia – Sesc Nova Iguaçu

PALESTRA E CLÍNICA DE HANDEBOL COM DALY

13/07 | SÁBADO, ÀS 15H | LIVRE | GRÁTIS

Palestra com a atleta de handebol Daly no salão nobre abordando sua vivência e importância no esporte. Daly é uma ex-jogadora da seleção brasileira de handebol, conhecida por sua habilidade e dedicação ao esporte. Com uma carreira marcada por títulos e prêmios, ela é uma figura influente e respeitada na comunidade esportiva.

13/07 | SÁBADO, ÀS 14:40H | 11 a 14anos | GRÁTIS

Clínica de Handebol para experimentação da modalidade seguida por um torneio com equipes da Baixada Fluminense.

Local: Quadras 3 e 4 - Sesc Nova Iguaçu

OFICINA DE FUTEBOL

07/07 | DOMINGO, A PARTIR DAS 09H30 | LIVRE | GRÁTIS

Oficina de Futebol desenvolvida por um instrutor da Unidade com exercícios e tarefas lúdicas relacionadas a modalidade de futebol.
Local: Campo de Grama Sintética

BASQUETE EM CADEIRAS DE RODAS

14/07 | DOMINGO, A PARTIR DAS 09H30 | LIVRE | GRÁTIS

Jogo amistoso de duas equipes de basquete em cadeira de rodas para divulgação e exibição da modalidade.
Local: Quadra 02

FESTIVAL DE NATAÇÃO

20/07 | SÁBADO, A PARTIR DAS 09H30 | 07 ANOS | GRÁTIS

Festival de natação onde os alunos da modalidade poderão demonstrar um pouco do que aprenderam ao longo do primeiro semestre
Local: Parque Aquático

CLÍNICA DE VÔLEI DE QUADRA COM SESC RJ FLAMENGO

21/07 | SÁBADO, A PARTIR DAS 09H30 | LIVRE | GRÁTIS

Clínica de vôlei com as atletas do **Sesc RJ Flamengo**, para realização de atividades de experimentação com alunos da Unidade e convidados.

Local: Quadra de vôlei

TORNEIO DE VÔLEI DE QUADRA

21/07 | SÁBADO, A PARTIR DAS 10H30 | GRÁTIS

Torneio de vôlei de quadra com alunos da Unidade e convidados da Unidade São João de Meriti.

Local: Quadra de vôlei

SESC RAMOS

CLÍNICA DE BASQUETE COM O ATLETA MARCELINHO

21/07 DOMINGO | 10h | LIVRE | GRÁTIS

Oficina com o atleta de BASQUETE com experimentações e vivências do desporto olímpico.

SESC SÃO JOÃO DE MERITI

CLÍNICA DE SKATE COM O ATLETA NILLO

23/07 Terça feira |, às 14h às 16h| LIVRE | GRÁTIS

Oficina com o atleta de skate e experimentações e vivências com o desporto olímpico.

PALESTRA COM A ATLETA JUCIELY

20/07 SÁBADO | 9H às 10h | LIVRE | GRÁTIS

Palestra com atleta Juciely compartilhando suas experiências e abordando os valores olímpicos

SESC TERESÓPOLIS

FESTIVAL DE VÔLEI COM GIOVANE GÁVIO

07/07, 9H ÀS 16H | LIVRE | GRÁTIS

O ano olímpico representa uma oportunidade única para o Sesc Teresópolis fortalecer sua atuação esportiva e promover o espírito esportivo entre seus alunos e comunidade em geral. Desta maneira, no dia 07/07 o Sesc Teresópolis receberá a unidade Sesc São João de Meriti e o Bicampeão Olímpico de Vôlei **Giovane Gávio**, para promover o encontro de seus alunos participantes do projeto Sesc + Esporte, na modalidade voleibol, para as faixas etárias de 11 a 14 anos e 15 a 17 anos.

SESC TRÊS RIOS

TORNEIO DE TÊNIS DE MESA

06/07 | SÁBADO, ÀS 10H | LIVRE | GRÁTIS

O tênis de mesa, também chamado de ping-pong, foi criado na Inglaterra, no século XIX. É um dos esportes mais populares do mundo, com uma estimativa de 300 milhões de praticantes em todo o mundo.

O jogo, que é uma adaptação do tênis de quadra, consiste na disputa de pontos entre jogadores que golpeiam a bola com suas raquetes sobre a mesa. O objetivo é impedir que o adversário consiga realizar a mesma ação e devolva a bola para a área de jogo (a mesa).

O objetivo da atividade é incentivar a prática da modalidade e a superação pessoal através de um torneio que visa também a socialização através do esporte.

TORNEIO DE FUTSAL

13/07 | SÁBADO, ÀS 10H | LIVRE | GRÁTIS

Futsal é um esporte coletivo derivado do futebol de campo, disputado em quadra, com uma meta (gol) para cada equipe com dois tempos de 20 minutos. Cada equipe é composta por 5 jogadores, tendo como objetivo marcar gol na meta adversária. A modalidade é desenvolvida através de habilidades motoras e fundamentos como base de aprendizagem dos praticantes.

O objetivo da atividade é colocar em prática os ensinamentos sobre os fundamentos e as regras desta modalidade em nossas aulas Sesc através de um torneio onde nossos alunos vivenciarão o espírito olímpico.

CLÍNICA E WORKSHOP DE NATAÇÃO

14/07 | DOMINGO, ÀS 10H | LIVRE | GRÁTIS

A modalidade de natação vai além desses conceitos, sendo aulas para alunos que visam caráter educativo, inclusivo, social e Inter geracional e não somente o ensinamento das técnicas dos estilos: Crawl, Costa, Peito e Borboleta, além dos recursos da flutuação em seus diversos decúbitos. Essas técnicas e recursos serão desenvolvidos por meio de metodologia e educativos lúdicos e recreativos. O objetivo da clínica é ensinar e aperfeiçoar os fundamentos e as regras desta modalidade para nossos alunos e jovens da região.

CLÍNICA E WORKSHOP DE RUGBY SEVENS

18/07 | QUINTA-FEIRA, ÀS 11H | LIVRE | GRÁTIS

O Rugby Sevens ou Rugby de sete é uma variante do [Rugby](#) sancionada pela [World Rugby](#) jogado com apenas sete jogadores em cada time e em dois tempos de sete minutos cada.

O Rugby de sete é bastante popular na [Europa](#), na [Oceania](#) e em alguns países da [Ásia](#). Em geral, a variação exige mais destreza dos jogadores, por essa razão eles geralmente são mais leves e rápidos comparados aos do [Rugby XV](#).

O objetivo da atividade é ensinar os fundamentos e as regras desta modalidade para nossos alunos e jovens da região.

TORNEIO DE BASQUETE 3X3

20/07 | SÁBADO, ÀS 10H | LIVRE | GRÁTIS

O basquete 3x3 é jogado na metade de uma quadra de basquete, onde competem duas equipes de três jogadores. Ambas atacam e defendem o mesmo aro, dependendo de quem tiver a posse de bola. O vencedor é o time com maior pontuação após 10 minutos ou quem atingir 21 pontos.

O objetivo da atividade é colocar em prática os ensinamentos sobre os fundamentos e as regras desta modalidade em nossas aulas Sesc através de um torneio onde nossos alunos vivenciarão o espírito olímpico.

TORNEIO DE VÔLEI

21/07 | DOMINGO, ÀS 10H | LIVRE | GRÁTIS

Desporto coletivo praticado em quadra com dois principais tipos de piso na atualidade (piso rígido e areia). O jogo é disputado entre duas equipes, onde o objetivo é fazer com que a bola, passando por sobre uma rede, toque no solo dentro da área de jogo que é protegida pela equipe adversária. As equipes são formadas por seis jogadores nos jogos de quadra de piso rígido, existindo variações quando o piso é de areia.

O objetivo da atividade é colocar em prática os ensinamentos sobre os fundamentos e as regras desta modalidade em nossas aulas Sesc através de um torneio onde nossos alunos vivenciarão o espírito olímpico.