

esportes  
artes  
linguagens  
e mais



School of the Nations  
Escola das Nações

# ATIVIDADES DO AFTER SCHOOL

EDIÇÃO DE 2024-25





## O QUE É O PROGRAMA AFTER SCHOOL?

A Escola das Nações oferece os programas After School e School Teams para alunos do Maternal 2 ao Grade 12. Com o objetivo de enriquecer o currículo regular, esses programas oferecem oportunidades de explorar habilidades em áreas de interesse. Os estudantes podem optar entre atividades artísticas, musicais, esportivas, de cunho tecnológico, recreativas, de enriquecimento acadêmico e cultural sob a orientação de profissionais qualificados.

Os programas proporcionam aprendizado co-curricular centrado-se no desenvolvimento integral - físico, emocional e moral. São cuidadosamente projetados para apoiar a visão, a missão e os valores educacionais ao oferecer experiências de aprendizagem dentro e fora da sala de aula.

# COMO MATRICULAR SEU FILHO NO AFTER SCHOOL?

As matrículas podem ser feitas a qualquer tempo, porém somente pelo responsável financeiro do aluno. Sugerimos realizar matrículas After School até o dia 5 de cada mês para maior aproveitamento pedagógico.

Para matricular, acesse o [portal dos pais](#) no site oficial da escola. Role para baixo e procure pelo ícone Cougars - Matrícula After School & School Teams. Para o login, são necessários CPF e senha do responsável financeiro.

Ao acessar, procure pela aba After School no canto superior esquerdo. Ao clicar, irão aparecer todas as opções de atividades disponíveis para seu(sua) filho(a) de acordo com a idade dele(a). Cada atividade conta com um botão ON/OFF que deve ser acionado para seguir o processo de matrícula.

Caso a turma não tenha vaga disponível, o botão ficará laranja com a escrita "Lista de Espera". O próprio sistema enviará um e-mail para o responsável financeiro assim que a vaga estiver disponível para matrícula.

Após marcar a posição ON no botão da atividade escolhida, pressione o botão "Continuar" no canto inferior direito.

Após ler e aceitar os termos do contrato, aperte em "Finalizar". O contrato será enviado por e-mail para o responsável financeiro. Os alunos são bem-vindos para começar a frequentar as aulas imediatamente após a matrícula finalizada.



# EQUIPE



**DIEGO CONSIDERA** completa, em 2024, 10 anos trabalhando na Escola das Nações. Começou como Coordenador do After School (Extracurricular) em julho de 2018. Ele tem Graduação em Educação Física pela Universidade de Brasília e pós-graduação em Métodos Colaborativos pela UNIBR São Vicente, São Paulo. Concluiu mestrado em Estudos Multidisciplinares pela State University of New York.

O Sr. Considera fez, também, estudos musicais na Escola Brasileira de Choro Raphael Rabello (Clube do Choro de Brasília) apresentando-se em nível internacional, além de ter acompanhado diversos artistas nos palcos de Brasília.

**LOUISE NERI** é economista graduada pela Universidade Católica de Brasília e pós-graduanda em Auditoria e Controladoria pela Universidade Anhembi Morumbi. Tem experiência profissional nos setores público e privado; trabalhou na Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC) e na Geap Saúde. Ela iniciou sua jornada na Escola das Nações em 2022.

A Sra. Louise gosta de Fotografia e Música e é fluente em inglês. Em 2021, fez uma viagem de cinco meses para conhecer e vivenciar diferentes regiões do Brasil; teve contato com pessoas de todo o mundo.

# EQUIPE

**MALU TORRES (BALÉ)** é educadora e artista de Brasília. Licencianda pela Universidade de Brasília, ela continua sua formação nos palcos da capital, apaixonada pela arte-educação e seu poder transformador na sala de aula. Como educadora, Malu trabalhou em academias como a Scala Cia de Artes e Ritmos Escola de Dança, além de escolas regulares como a Escola Eleva de Brasília, o Centro de Ensino Especial para Deficientes Visuais e o Centro de Ensino Médio Elefante Branco, oportunidades viabilizadas pela UnB através de programas como a Residência Pedagógica e PIBID.

**FABRIZA MONTEIRO (BALÉ)** é formada em ballet clássico pela Escola Estadual de Danças Maria Olenewa, parte do Teatro Municipal do Rio de Janeiro. Ela participou do XV Festival de Dança de Joinville e do XIII Seminário Internacional de Dança de Brasília. Fabriza fez aulas e workshops com renomados mestres da dança clássica no Brasil e no exterior, incluindo Eugenia Feodorova, Tatiana Leskova, e Bertha Rosanova. Além disso, ela foi bailarina na “Sopro Companhia de Dança” em São Paulo.

**JOÃO DINIZ (CREATIVE ART LAB)** é formado em Artes Plásticas pela Universidade de Brasília e, desde 2013, atua em diversas áreas da criação artística, incluindo exposições e curadoria, animação, ilustração e design de jogos. Desde 2016, ele ministra cursos livres de arte para crianças e adultos em ambientes bilíngues. Em 2015, foi artista residente em Haihatu (Finlândia) e RUDAiR (Suécia). João acredita no poder do fazer artístico como um potencializador de autonomia, confiança e maturidade emocional.

**SYNARA SILVA (CREATIVE ART LAB)** é bacharel em Teoria Crítica e História da Arte pela Universidade de Brasília e tem licenciatura em Pedagogia pela UniBF. cursou Desenho Técnico e Fotografia Experimental. Já atuou no desenvolvimento de um projeto educativo para a Casa de Cultura da América Latina, galeria filiada à Universidade. Trabalha em nossa Escola desde 2019. Para Ms. Synara, o Creative Art Lab (Laboratório de Artes) é uma oportunidade única de estímulo à criatividade e à autonomia dos alunos para selecionar materiais e desenvolver projetos de sua escolha.

## EQUIPE

**CLAUDIA PORTO (YOGA)** é professora de Línguas e de Yoga, licenciada em Letras pela Universidade CEUB em Brasília, com mestrado em ESL pela Universidade Marymount em Virginia, EUA. A professora Claudia é antiga professora de ELL e do Grade 2 da Nations, onde introduziu e praticou Meditação da Plena Atenção com seus alunos. Mais tarde, nos Estados Unidos, adquiriu seu certificado de instrutora de ioga para adultos e crianças. Durante os últimos 9 anos, nos Estados Unidos, na Nova Zelândia, e agora de volta ao Brasil, ela tem ensinado ioga para crianças, adultos e pessoas com deficiência.

**GABRIEL DIAS (XADREZ)** é um ex-atleta de xadrez, atualmente com 20 anos. Ele é professor e orientador de xadrez. Foi campeão da Copa Brasil de Xadrez Escolar 2018, 6º colocado no Campeonato Brasileiro de 2018, e duas vezes 3º colocado na categoria estadual dos Jogos Escolares do Distrito Federal (JEDF), entre vários outros títulos e pódios conquistados nesse esporte. Além disso, recebeu diversos prêmios (FIX) da Mearas Escola de Xadrez. Gabriel dedicou sua adolescência e continua dedicando sua juventude a este jogo, com o objetivo de evoluir e compartilhar ao máximo o conhecimento adquirido.

**MATEUS FERREIRA (XADREZ)** é árbitro federado pela CBX. Desde criança, o xadrez sempre foi uma paixão para ele. Há oito anos, decidiu transformar essa paixão em profissão, dedicando-se ao estudo e à prática do xadrez de forma profissional. Nos últimos dois anos, Matheus tem tido a alegria e a satisfação de compartilhar seus conhecimentos e experiências como professor de xadrez, ajudando seus alunos a desenvolverem suas habilidades, estratégias e amor pelo jogo. Ele acredita que o xadrez é uma ferramenta poderosa de aprendizado e desenvolvimento pessoal e está comprometido em transmitir isso a cada um de seus alunos.

**LÉO BARBOSA (MUSIART)** é um percussionista renomado há mais de 20 anos e tem contribuído ativamente para a cena musical local, colaborando com vários artistas. Ele já viajou para países como Japão, EUA, México e Itália, onde ministrou oficinas de percussão e se apresentou. O Mr. Barbosa também ensina musicalização infantil em várias escolas da região e é co-proprietário do Espaço Aconchego, onde oferece aulas de percussão para adultos e crianças.

# EQUIPE

**SENSEI CÁSSIO DANTAS (KARATÊ)** pratica karatê há 22 anos; em seis desses, ministra aulas para crianças e adultos. Tem graduação de 4º Dan e título de Jun-Shihan (instrutor junior), título e certificado de Okinawa/Japão. Karatê é movimento, é "vida"; uma prática com a qual a pessoa pode continuar aprendendo, praticando e se desenvolvendo pelo resto da vida.

**MARIA ISABEL DA SILVA (CRIART)** é pedagoga pela FAEL. Trabalha na Escola das Nações desde 2000. Integra o programa de After School desde 2013 à frente do Criart. Para Mrs. Bel, a oportunidade de levar a arte de forma lúdica às crianças é um processo de descoberta incrível. Ela se define em duas palavras: renovação e gratidão.

**LUÍZA NUCCI (FRANCÊS)** é formada em Pedagogia e mestre em Linguística Aplicada. Especializou-se em pesquisa do ensino de línguas para crianças. Atua como professora há 16 anos. Ao longo da carreira, desenvolveu trabalhos relacionados ao desenvolvimento do lúdico e da interação na sala de aula concomitantemente à coordenação e à formação de professores.

**ANDRÉ JUGNET (FRANCÊS)** é franco-brasileiro, formado pela Sorbonne (Paris) e pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Trabalha como professor de francês, língua estrangeira (FLE), há 17 anos. Ao longo da carreira, especializou-se em cursos FLE no ensino de línguas para crianças. Atua concomitantemente na formação e na coordenação de professores.

# EQUIPE

**ULLY VILLAÇA (LÍDERES DE TORCIDA)** é atleta desde os 6 anos de idade, tendo passado pela ginástica artística, saltos ornamentais, pole fitness e, atualmente, é atleta de cheerleading há 11 anos. Ao longo de sua carreira, conquistou vários títulos importantes em todas essas modalidades e representou o Brasil no Campeonato Mundial de Cheerleading por 3 anos. Através do esporte, teve a oportunidade de trabalhar na Itália e na Suécia por alguns meses. Formada em Educação Física, Uly trabalha com Cheerleading Escolar há 5 anos.

**JÉSSICA MARINHO (GINÁSTICA)** é bacharel em Educação Física pela UnB e especialista em Ginástica Rítmica (GR) pela UNOPAR. Com mais de 10 anos de experiência como ginasta, atualmente atua como árbitra pela Confederação Brasileira de Ginástica. Além disso, possui vasta experiência como professora de iniciação em GR para crianças e é pioneira na implementação da GR Master (para ginastas acima de 30 anos) em Brasília.

**SOPHIA ALMEIDA (GINÁSTICA, LÍDERES DE TORCIDA, TECIDO E ARTES CIRCENSES - ASSISTANT COACH)** é estudante de Educação Física e Bacharel em Turismo pela UnB. Ao longo de sua vida, ela se dedicou a diversos esportes, incluindo ginástica rítmica, boxe, karatê, kung-fu e patinação artística. Além disso, é baterista desde os 11 anos. Em 2019, Sophia começou a praticar pole acrobático e, em 2021, adicionou o tecido acrobático às suas habilidades. Atualmente, ela busca expandir suas práticas para outras modalidades circenses, sempre aprendendo e compartilhando suas experiências.

**ISRAEL MATOS (VOLEIBOL)** é formado em Educação Física, com cursos na área de voleibol como "Amigos do Vôlei" e "Instituto Compartilhar" do ex-treinador da seleção brasileira Bernardinho. Com 15 anos de experiência, coach Israel é atleta de voleibol há 23 anos. Faz parte da Escola das Nações desde 2009.

# EQUIPE

## **SILLAS DE OLIVEIRA (VOLEIBOL & BASQUETEBOL -**

**ASSISTANT COACH)** é um atleta de voleibol, atualmente com 26 anos. Ele é professor assistente de voleibol, basquetebol e parkour. Coleciona vários prêmios e medalhas ao longo de mais de 15 anos como atleta de voleibol. Representou o Distrito Federal em diversas competições nacionais, e também foi contratado no ano de 2017 para representar a equipe de voleibol sub-21 em Mogi das Cruzes - SP. Atualmente joga em um time adulto em Brasília onde conquistam a maior parte dos campeonatos que disputam.

## **JULIANO CALOVI (FUTEBOL)**

é treinador de futebol infantil há mais de 20 anos. Já fez parte de vários programas de futebol em Brasília. Tem experiência como professor de Educação Física Escolar. Coach Juliano é formado em Educação Física e atualmente cursa pós-graduação em Gestão e Marketing Esportivo.

## **JOÃO PEDRO NERES (FUTEBOL - ASSISTANT)**

está no último semestre da Licenciatura em Educação Física pela Universidade de Brasília. Como atleta escolar, participou de diversos campeonatos regionais de futsal, incluindo Jisesc e Jesam. Com três anos de experiência, ele atuou como professor de futebol e futsal infantil em diversas escolas de futebol no Distrito Federal. Conhecido como Coach JP, ele é apaixonado por futebol e se dedica a trazer as melhores metodologias de ensino, visando não apenas o desenvolvimento técnico dos alunos na modalidade, mas também seu crescimento pessoal para a vida.

## **KAIO LAMOUNIER (FUTEBOL)**

é professor de Educação Física e coach de futebol na Escola das Nações. Formado em Educação Física pela Universidade de Brasília e com pós-graduação em Educação Física Escolar, tem mais de sete anos de experiência na área; integra nossa equipe Nations desde 2015. Coach Kaio acredita que o esporte é uma ferramenta fundamental no cumprimento da missão da escola: formar cidadãos do mundo. Go Cougars!

---

# EQUIPE

**FELIPE BARBOSA (FUTEBOL)** é professor de futebol, formado em Educação Física. É atleta de futebol desde os sete anos de idade. Tem experiência no futebol profissional com passagens pela Europa. Faz parte dos profissionais da Escola das Nações desde 2016. Coach Felipe tem a expectativa de desenvolver um trabalho de excelência com foco em motivação, dedicação aos treinamentos, evolução dos alunos e seu desenvolvimento físico, afetivo, cognitivo e social.

**KALEBE SANTOS (JOGOS & ESPORTES)** é professor de Educação Física com cinco anos de experiência, atuando com crianças desde os anos iniciais até os anos finais do ensino básico. Ao longo desse período, percebeu que a evolução das crianças ocorre conforme as oportunidades e possibilidades que lhes são apresentadas. Por isso, busca constantemente ser o facilitador dessa evolução contínua.

**GABRIEL MARINHO (FUTEBOL - ASSISTANT COACH)** é ex-atleta de futebol e atualmente estudante de Educação Física, além de estagiário na área de futebol. Ele foi campeão dos Jogos dos Institutos Federais pelo IFG, conquistando títulos nas etapas estaduais e regionais, e participou de uma competição nacional tanto no futebol quanto no futsal entre 2017 e 2019. Gabriel também teve experiências em seletivas de vários clubes brasileiros e atuou em clubes amadores de futebol e futsal em Formosa-GO, acumulando diversos pódios e títulos coletivos e individuais em âmbito escolar.

**PAULO SÉRGIO SIQUEIRA (LE PARKOUR)** é formado em Educação Física, especialista em treinamento infantil, personal trainer e professor de diversas modalidades esportivas - entre elas, parkour, treinamento funcional e atividades aquáticas. Atuou como professor e coordenador infantil na Cia Athletica Brasília entre os anos de 2016 a 2023. É fundador do grupo "Move Parkour", presente em diversas academias e escolas de Brasília. Como treinador de Le Parkour Infantil, busca trabalhar o desenvolvimento psicomotor por meio de técnicas do Le Parkour de forma lúdica e individualizada.

# EQUIPE

**JOSÉ CARLOS LOPES (ARTES CIRCENSES)** é professor há 30 anos, formado em Filosofia pela Universidade de Brasília. No início dos anos 2000, ele criou o projeto "O Circo vai à Escola" e desde então tem desenvolvido seu trabalho pedagógico utilizando a linguagem circense em diversas escolas e academias importantes em Brasília. Em 2014 e 2015, foi convidado pela Caixa Cultural para participar do projeto "Eu Faço Cultura", levando oficinas de circo para mais de dez cidades do Brasil.

**GABRIEL MELLO (BANDA DE TECLADOS)** tem ampla experiência em composição de música popular e de concerto. Sua formação inclui regência coral e orquestral, além de habilidades em canto, baixo e piano, desenvolvidas na Escola de Música de Brasília e na Universidade de Brasília. Ele tem uma sólida formação em pesquisa de Cognição Musical, aplicando esse conhecimento para criar materiais educacionais inovadores e eficazes. Com 9 anos de experiência em ensino, seu foco é proporcionar uma experiência de aprendizado envolvente e personalizada para cada aluno.

**EMÍLIA WOLF (ESTÚDIO DE CERÂMICA)** é ceramista desde 2016, com expertise em utilitários, técnicas experimentais e escultura. Graduiu-se em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade de Brasília em 2020, possui pós-graduação na Escola de Paisagismo de Brasília (2021) e obteve um Master em Patrimônios e Paisagens Culturais pela Université Jean Monet de Lyon através do programa Ciências Sem Fronteiras em 2015.

**FELIPE "MÓBIL" COLLARES (INTERNET DAS COISAS E DESENVOLVIMENTO DE JOGOS)** é graduado em Design pela Universidade de Brasília e trabalha como professor de programação e tecnologia há mais de cinco anos. Tem enorme apreço por design de jogos e acredita profundamente no poder transformador que eles têm na vida dos mais jovens.

---

## EQUIPE

**LUCAS CARDOSO (ROBÓTICA)** é graduado em Computação pela Universidade de Brasília. Atua como professor e coordenador de cursos de programação desde 2016. Apaixonado por tecnologia, educação e jogos, vê a programação como importante forma de expressão e interação ativa para solucionar desafios no futuro.

**SENSEI SIRLEY SILVA (JUDÔ)** é professor de Judô há 34 anos. Está na Escola das Nações desde 2017. Com sua enorme experiência, acredita que, pelo esporte e pela educação, podemos disseminar os valores humanos e desenvolver uma didática socioeducativa para um modelo de recuperação social que se torna possível mudar, mesmo quando se vive no pior dos mundos.

**SENSEI MARCOS ALEXANDRE (JUDÔ)** tem 32 anos de experiência como professor de Judô. Lecionou na AABB, no Minas Tênis Clube, no Colégio Moraes Rêgo e no Nossa Senhora de Fátima. Considera o judô um excelente esporte para o desenvolvimento não apenas em termos de coordenação motora e habilidades físicas, mas também para estimular aspectos positivos - caráter, disciplina, competitividade e aprender a ajudar os outros.

**MÁRCIO DOS SANTOS (CAPOEIRA)** é professor de Capoeira na Escola das Nações desde 2002. Com toda experiência, utiliza a prática como ensino, aprendizado e desenvolvimento por meio de interações motoras, cognitivas e sociais inserindo, nas aulas, a relação histórica inerente da modalidade.

# EQUIPE

**SAMUEL TEIXEIRA (BASQUETEBOL)** é ex-jogador da Seleção DF (2005) e árbitro da Federação de Basquete do Distrito Federal, reconhecido como o melhor árbitro da temporada 2018, e atua como árbitro de basquete paralímpico. Ele é o único árbitro de nível nacional de basquete 3x3 do Centro-Oeste e árbitro de vídeo do NBB (Novo Basquete Brasil), além de ser instrutor de arbitragem da FBDF.

**YASMIN YAMAMOTO (TEATRO)** começou no balé aos 4 anos de idade e permanece até hoje. Compôs a Companhia Brasiliense de Dança e seus estudos incluem treinamento pelo Bolshoi Brasil. Atualmente, Yasmin é professora do conceituado Instituto de Belas Artes sob a tutoria de Luciana Maia e Stevan Corrêa e trabalha combinando a arte do canto, dança e interpretação para lecionar aulas de Teatro e de Teatro Musical no estilo Broadway.



# PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

## EDUCAÇÃO INFANTIL

Todas as atividades vão das 15h30 às 16h20

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Criart</b> Maternal 2 ao Pre-K	<b>Balé</b> Kinder e Grade 1	<b>Criart</b> Maternal 2 ao Pre-K	<b>Balé</b> Kinder e Grade 1	<b>Esportes &amp; Jogos</b> Maternal 2 e 3
<b>Musiart</b> Pre-K ao Grade 1	<b>Criart</b> Pre-K ao Grade 1	<b>Musiart</b> Pre-K ao Grade 1	<b>Criart</b> Pre-K ao Grade 1	<b>Xadrez</b> Kinder e Grade 1
<b>Esportes &amp; Jogos</b> Maternal 2 e 3	<b>Esportes &amp; Jogos</b> Maternal 2 e 3	<b>Esportes &amp; Jogos</b> Maternal 2 e 3	<b>Esportes &amp; Jogos</b> Maternal 2 e 3	<b>Balé</b> Pre-K
<b>Balé</b> Kinder e Grade 1	<b>Musiart</b> Maternal 2 e 3	<b>Balé</b> Kinder e Grade 1	<b>Musiart</b> Maternal 2 e 3	<b>Judô</b> Nursery 3 e Pre-K
<b>Judô</b> Kinder e Grade 1	<b>Judô</b> Kinder e Grade 1	<b>Judô</b> Kinder e Grade 1	<b>Judô</b> Kinder e Grade 1	<b>Robótica e Programação</b> Kinder e Grade 1
<b>Futebol</b> Grade 1	<b>Futebol</b> Pre-K e Kinder	<b>Futebol</b> Grade 1	<b>Futebol</b> Pre-K e Kinder	
<b>Artes Circenses</b> Pre-K ao Grade 1	<b>Ginástica Ed. Infantil</b> Pre-K ao Grade 1	<b>Artes Circenses</b> Pre-K ao Grade 1	<b>Ginástica Ed. Infantil</b> Pre-K ao Grade 1	
	<b>Capoeira</b> Kinder e Grade 1		<b>Capoeira</b> Kinder e Grade 1	
	<b>Ukulele Iniciação Musical</b> Kinder e Grade 1			

# PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

## FUNDAMENTAL 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Das 15h15 às 16h15</b>	<b>Francês Infantil</b> Grades 4 e 5	<b>Francês Infantil</b> Grades 2 e 3	<b>Francês Infantil</b> Grades 4 e 5	<b>Francês Infantil</b> Grades 2 e 3	<b>Ukulele</b> Grades 2 a 5
	<b>Basquetebol</b> Grades 3 a 5	<b>Futebol</b> Grades 4 e 5	<b>Basquetebol</b> Grades 3 a 5	<b>Futebol</b> Grades 4 e 5	<b>Laboratório Criativo de Artes</b> Grades 2 a 5
	<b>Ginástica Rítmica</b> Grades 2 a 5	<b>Líderes de Torcida</b> Grades 2 a 5	<b>Ginástica Rítmica</b> Grades 2 a 5	<b>Líderes de Torcida</b> Grades 2 a 5	<b>Desenvolvimento de Jogos</b> Grades 2 a 5
	<b>Kids Yoga (Segunda)</b> Grade 2 a 5	<b>Banda de Teclados</b> Grades 2 a 5	<b>Kids Yoga (Quarta)</b> Grade 2 a 5	<b>Banda de Teclados</b> Grades 2 a 5	<b>Estúdio de Cerâmica</b> Grades 4 e 5 Das 15h20 às 16h50
	<b>Xadrez</b> Grades 2 a 5	<b>Teatro</b> Grades 2 a 5	<b>Xadrez</b> Grades 2 a 5	<b>Teatro</b> Grades 2 a 5	<b>Futebol Feminino</b> Grades 2 a 5
	<b>Judô</b> Grades 2 ao 5	<b>Xadrez</b> Grades 2 a 5	<b>Judô</b> Grades 2 a 5	<b>Laboratório Criativo de Artes (Quinta)</b> Grades 2 a 5	<b>Le Parkour</b> Grades 2 a 5
	<b>Balé</b> Grades 2 e 3	<b>Voleibol</b> Grades 3 a 5	<b>Futebol</b> Grades 2 e 3	<b>Grades 2 a 5</b>	
	<b>Futebol</b> Grades 2 e 3	<b>Karatê</b> Grades 2 ao 5	<b>Futebol Feminino</b> Grades 2 ao 5	<b>Xadrez</b> Grades 2 a 5	
			<b>Balé</b> Grades 2 e 3	<b>Voleibol</b> Grades 3 a 5	
				<b>Karatê</b> Grades 2 a 5	
<b>Das 16h30 às 17h30</b>	<b>Artes Círculos Aéreas</b> Grades 2 a 5	<b>Capoeira</b> Grades 2 a 5	<b>Artes Círculos Aéreas</b> Grades 2 a 5	<b>Capoeira</b> Grades 2 a 5	

# PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

## FUNDAMENTAL 2

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Das 15h20 às 16h15</b>	<b>Xadrez</b> Grades 6 a 8  <b>Francês Adolescent</b> Grades 6 e 7	<b>Francês Adolescent</b> Grade 8  <b>Karatê</b> Grades 6 a 8	<b>Teatro</b> Grades 6 a 8 Das 15h20 às 17h20  <b>Xadrez</b> Grades 6 a 8  <b>Francês Adolescent</b> Grades 6 e 7	<b>Francês Adolescent</b> Grade 8  <b>Karatê</b> Grades 6 a 8	<b>Estúdio de Cerâmica</b> Grades 6 a 8 Das 15h20 às 16h50
<b>Das 16h15 às 17h15</b>	<b>Basquetebol</b> Grades 6 a 8  <b>Futebol Feminino</b> Grades 6 a 8  <b>Judô</b> Grades 6 a 8  <b>Artes Circenses</b> Grades 6 e 7	<b>Voleibol</b> Grades 6 a 8  <b>Futebol Masculino</b> Grades 6 a 8  <b>Capoeira</b> Grades 6  <b>Líderes de Torcida</b> Grades 6 a 8	<b>Basquetebol</b> Grades 6 a 8  <b>Futebol Feminino</b> Grades 6 a 8  <b>Judô</b> Grades 6 a 8  <b>Artes Circenses</b> Grades 6 e 7	<b>Voleibol</b> Grades 6 a 8  <b>Futebol Masculino</b> Grades 6 a 8  <b>Capoeira</b> Grades 6  <b>Líderes de Torcida</b> Grades 6 a 8	

# PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

## ENSINO MÉDIO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Das 15h30 às 16h15</b>	<b>Xadrez</b> Grades 9 a 12	<b>Francês Adolescent</b> Grade 9 a 12	<b>Xadrez</b> Grades 9 a 12  <b>Teatro</b> Grades 9 a 12 Das 15h20 às 17h20	<b>Francês Adolescent</b> Grade 9 a 12	
<b>Das 16h15 às 17h15</b>		<b>Judô</b> Grades 9 a 12		<b>Judô</b> Grades 9 a 12	
<b>Das 17h30 às 18h45</b>	<b>Basquetebol Masculino e Feminino</b> (School Teams) Grades 9 a 12  <b>Futebol Feminino</b> (School Teams) Grades 9 a 12	<b>Voleibol Masculino e Feminino</b> (School Teams) Grades 9 a 12  <b>Futebol Masculino</b> (School Teams) Grades 9 a 12	<b>Basquetebol Masculino e Feminino</b> (School Teams) Grades 9 a 12  <b>Futebol Feminino</b> (School Teams) Grades 9 a 12	<b>Voleibol Masculino e Feminino</b> (School Teams) Grades 9 a 12  <b>Futebol Masculino</b> (School Teams) Grades 9 a 12	

# EDUCAÇÃO INFANTIL



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## EDUCAÇÃO INFANTIL

---

**CRIART** é um espaço dedicado à introdução da capacidade de se expressar por meio das artes plásticas. Pintura, escultura e colagem são algumas das técnicas utilizadas para desenvolver coordenação motora fina e criatividade. Nesse espaço, os estudantes conhecem obras de renomados artistas plásticos bem como técnicas.

- **Maternal 2, Maternal 3 e Pre-K**  
Segundas e Quartas-feiras, das 15h30 às 16h20
- **Pre-K, Kinder e Grade 1**  
Terças e Quintas-feiras, das 15h30 às 16h20



**MENSALIDADE: R\$ 224,97**

**ESPORTES & JOGOS** Alunos vão praticar diversos jogos pré-desportivos (derivados de Futebol, Basquete, Voleibol, Handebol, entre outros) desenvolvendo simultaneamente habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais por meio de ações que englobam o universo dos jogos esportivos.

- **Maternal 2 e Maternal 3**  
Segundas e Quartas-feiras, das 15h30 às 16h20
- **Maternal 2 e Maternal 3**  
Terças e Quintas-feiras, das 15h30 às 16h20
- **Maternal 2 e Maternal 3**  
Sextas-feiras, das 15h30 às 16h20



**MENSALIDADE**

- Uma vez por semana: R\$ 147,44
- Duas vezes por semana: R\$ 241,26

# ATIVIDADES OFERECIDAS

## EDUCAÇÃO INFANTIL

---

**BALÉ** Considerando que a dança é uma forma de conhecimento que permite à pessoa se expressar em sua totalidade, as aulas de Balé são planejadas levando-se em consideração a individualidade do aluno, seu potencial criativo e a curiosidade para conhecer o mundo. Por meio de exercícios lúdicos, são desenvolvidas musicalidade, habilidades psicomotoras e, de forma introdutória, competências específicas do balé clássico.

- **Pre-K**  
Sextas-feiras, das 15h30 às 16h20
- **Kinder**  
Terças e Quintas-feiras, das 15h30 às 16h20
- **Grade 1**  
Segundas e Quartas-feiras, das 15h30 às 16h20



### MENSALIDADE

- Pre-K: R\$ 193,00

- Kinder e Grade 1: R\$ 354,33

**ROBÓTICA E PROGRAMAÇÃO** Nesse curso, os alunos vão aprender conceitos de lógica de programação de forma divertida e intuitiva. Por meio de linguagens de programação em blocos, programarão comportamentos nos robôs Edison, como movimentação, luzes, sensores e sons. São praticados conceitos abstratos de programação na forma de projetos lúdicos e atividades descontraídas.

- **Kinder**  
Sextas-feiras, das 15h30 às 16h20.
- **Grade 1**  
Sextas-feiras, das 15h30 às 16h20



**MENSALIDADE: R\$ 356,67**

# ATIVIDADES OFERECIDAS

## EDUCAÇÃO INFANTIL

---

**FUTEBOL** tem como principais objetivos desenvolvimento motor por meio de atividades lúdicas e competitivas, integração saudável entre os participantes e, acima de tudo, melhora na qualidade de vida. O nível de competitividade varia de acordo com a faixa etária do grupo.

- **Pre-K e Kinder**

Terças e Quintas-feiras, das 15h30 às 16h20

- **Grade 1**

Segundas e Quartas-feiras, das 15h30 às 16h20



**MENSALIDADE: R\$ 379,98**

**UKULELE** tem o intuito de propiciar o desenvolvimento musical das crianças utilizando o ukulele como meio de expressão da musicalidade. Elas são baseadas na Music Learning Theory, de Edwin Gordon, que foca o desenvolvimento da audição, algo como pensar musicalmente. Ao longo das aulas, os alunos aprendem a tocar o instrumento e realizam atividades de movimento e de musicalização.

- **Kinder e Grade 1 (Iniciação Musical)**

Terças-feiras, das 15h30 às 16h20

**MENSALIDADE: R\$ 224,97**



**MUSIART** Neste programa, buscamos desenvolver nos alunos interesse por música e instrumentos musicais e incentivá-los a exercitar coordenação motora, ritmo, habilidade de memorização de letras e melodias por meio de brincadeiras, rodas de cantiga e cirandas da cultura popular.

- **Maternal 2 e Maternal 3**

Terças e Quintas-feiras, das 15h30 às 16h20

- **Pre-K, Kinder e Grade 1**

Segundas e Quartas-feiras, das 15h30 às 16h20

**MENSALIDADE: R\$ 241.26**



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## EDUCAÇÃO INFANTIL

**XADREZ** tem por objetivo desenvolver habilidades cognitivas, sociais e emocionais de forma intencional. As crianças aprendem regras iniciais, aberturas, estratégias e táticas, bem como aspectos comportamentais necessários ao bom convívio entre os jogadores.

- **Kinder e Grade 1**

Sextas-feiras, das 15h30 às 16h20

**MENSALIDADE: R\$ 224,97**



**JUDÔ** É um esporte com princípio de máxima eficiência. É aplicado à elevação ou à perfeição do espírito e do corpo na ciência do ataque e da defesa. Exige, primeiramente, ordem e harmonia de todos os membros de uma coletividade.

- **Maternal 3 e Pre-K**

Sextas-feiras, das 15h30 às 16h20

- **Kinder**

Segundas e Quartas-feiras, das 15h30 às 16h20

- **Grade 1**

Terças e Quintas-feiras, das 15h30 às 16h20

**MENSALIDADE**

- **Maternal 3 e Pre-K: R\$ 193,00**

- **Kinder e Grade 1: R\$ 354,33**



**CAPOEIRA** é uma expressão cultural brasileira que mistura arte marcial, esporte, cultura popular e música. Uma característica que distingue a capoeira das demais artes marciais é a musicalidade. Praticantes dessa arte brasileira aprendem não só a "jogar, lutar, dançar", mas também a tocar instrumentos típicos e a cantar.

- **Kinder e Grade 1**

Terças e Quintas-feiras, das 15h30 às 16h20

**MENSALIDADE: R\$ 340,11**



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## EDUCAÇÃO INFANTIL

---

**INICIAÇÃO A GINÁSTICA** oferece uma introdução divertida e envolvente à ginástica, com foco no desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais e coordenação. As crianças são apresentadas a elementos básicos da ginástica, como rolamentos, saltos, equilíbrios e balanços, por meio de atividades adequadas à faixa etária. O curso é cuidadosamente estruturado para promover desenvolvimento físico, consciência corporal, flexibilidade e força em um ambiente seguro e acolhedor aos alunos.

- **Pre-K, Kinder e Grade 1**

Terças e Quintas-feiras, das 15h30 às 16h20

**MENSALIDADE: R\$ 379,98**



**ARTES CIRCENSES** oferecem atividades como malabarismo, acrobacias e equilibrismos. Além de despertar universo lúdico, imaginativo e criativo, as atividades circenses promovem o desenvolvimento de diversas habilidades cognitivas e motoras como coordenação, lateralidade, visão periférica, agilidade, força, equilíbrio e expressão corporal. Com aulas práticas e divertidas, a experiência no Circo também desenvolve habilidades socioemocionais.

- **Pre-K, Kinder e Grade 1**

Segundas e Quartas-feiras, das 15h30 às 16h20

**MENSALIDADE: R\$ 365,76**





# FUNDAMENTAL 1

# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 1

**JUDÔ** É um esporte com princípio de máxima eficiência. É aplicado à elevação ou à perfeição do espírito e do corpo na ciência do ataque e da defesa. Exige, primeiramente, ordem e harmonia de todos os membros de uma coletividade.

- **Grades 2 a 5**  
Segundas e Quartas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 354,33**



**FUTEBOL** tem como principais objetivos desenvolvimento motor por meio de atividades lúdicas e competitivas, integração saudável entre os participantes e, acima de tudo, melhora na qualidade de vida. O nível de competitividade varia de acordo com a faixa etária do grupo.

- **Grades 2 e 3 (Masculino e Feminino)**  
Segundas e Quartas-feiras, das 15h15 às 16h15
- **Grades 4 e 5 (Masculino e Feminino)**  
Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15
- **Futebol Feminino (Grades 2 a 5)**  
Sextas-feiras, das 15h15 às 16h15

### MENSALIDADE

- Grades 2 e 3: R\$ 379,98
- Grades 4 e 5: R\$ 379,98
- Futebol Feminino (Grades 2 a 5), Duas vezes por semana: R\$ 379,98
- Futebol Feminino (Grades 2 a 5), Uma vez por semana: R\$ 193,00



**KARATÊ** é uma arte marcial japonesa que tem como objetivos desenvolvimento social e vida saudável. Os praticantes aprendem muito mais do que defesa pessoal. Passam a ter maior equilíbrio físico, controle mental, concentração, aprimoram a resistência física, desenvolvem coordenação motora e visual.

- **Grades 2 a 5**  
Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 340,11**



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 1

---

**VOLEIBOL** objetiva desenvolver habilidades motoras, cognitivas e psicomotoras, socialização e trabalho em equipe por meio de exercícios específicos. São trabalhados aspectos como iniciação ao esporte aos fundamentos técnicos e táticos.

- **Grades 3 a 5**

Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 379,98**



**BASQUETEBOL** tem como objetivo desenvolver habilidades físicas, técnicas e aprendizagem tática do jogo. As atividades são praticadas em ambientes lúdicos e competitivos, em jogos e em campeonatos.

- **Grades 3 a 5**

Segundas e Quartas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 379,98**



**DESENVOLVIMENTO DE JOGOS** Entre no mundo da criação de jogos digitais com o Construct 3, enquanto se aprendem princípios da programação de forma divertida e engajada. Aliamos a prática de conceitos de programação, aplicação de Game Design e processos de desenvolvimento de projetos. Programação para o desenvolvimento de jogos é uma atividade incrível para o estímulo do raciocínio lógico e das habilidades de solução de problemas.

- **Grades 2 a 5**

Sextas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 356,67**



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 1

---

**BALÉ** Considerando que a dança é uma forma de conhecimento que permite à pessoa se expressar em sua totalidade, as aulas de Balé são planejadas levando-se em consideração a individualidade do aluno, seu potencial criativo e a curiosidade para conhecer o mundo. Por meio de exercícios lúdicos, são desenvolvidas musicalidade, habilidades psicomotoras e, de forma introdutória, competências específicas do balé clássico.

- **Grades 2 a 5**  
Segundas e Quartas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 354,33**



**LÍDERES DE TORCIDA** envolve todos os elementos das ginásticas (artística, acrobática e rítmica) unindo-se à graciosidade da dança, formando uma bela coreografia com movimentos ginásticos.

- **Grades 2 a 5**  
Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 379,98**



**TEATRO** tem o intuito de desenvolver habilidades básicas de atuação, bem como interpretação de texto, expressão corporal, dicção, postura, construção de personagem, criação de improvisos, entre outras competências.

- **Grades 2 a 5**  
Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 369,89**



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 1

**BANDA DE TECLADOS** Os estudantes aprimoram a musicalidade e a criatividade ao explorar repertório variado, valorizando, também, a prática de conjunto e o arranjo musical.

- **Grades 2 ao 5**

Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 241,26**



**CAPOEIRA** é uma expressão cultural brasileira que mistura arte marcial, esporte, cultura popular e música. Uma característica que distingue a capoeira das demais artes marciais é a musicalidade. Praticantes dessa arte brasileira aprendem não só a "jogar, lutar, dançar", mas também a tocar instrumentos típicos e a cantar.

- **Grades 2 a 5**

Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 340,11**



**CREATIVE ART LAB** visa proporcionar aos alunos ferramentas para desenvolver habilidades artísticas. Baseada na pedagogia da Escola da Ponte, essa atividade permite que crianças encontrem sua voz artística dando suporte a seus questionamentos enquanto são introduzidas técnicas e materiais.

- **Grades 2 a 5**

Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

- **Grades 2 a 5**

Sextas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 193,00**



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 1

---

**GINÁSTICA RÍTMICA** é uma ramificação da ginástica que tem infinitas possibilidades de movimentos corporais combinados aos elementos de balé e de dança teatral. Desenvolve harmonia, graça e beleza em movimentos criativos, traduzidos em expressões pessoais.

- **Grades 2 ao 5**

Segundas e Quartas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 379,98**



**UKULELE** ajuda os alunos a desenvolver musicalidade com auxílio do ukulele. Dedilham, cantam e dançam com base em músicas populares, assim como em músicas criadas por eles mesmos. Aprendem a coordenação básica e os cuidados necessários para tocar o instrumento.

- **Grades 2 a 5**

Sextas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 224,97**



**KIDS YOGA** é um curso projetado para introduzir as crianças à verdadeira essência do yoga: a Ciência da Mente. A aula foca no ensino de diversas técnicas para ajudar as crianças a controlar e acalmar suas mentes através de atividades envolventes, meditação e posturas de yoga. O programa valoriza a diversão e a criatividade, proporcionando uma maneira alegre para as crianças explorarem a atenção plena e o autoconhecimento.

- **Grades 2 a 5**

Segundas-feiras, das 15h15 às 16h15

Quartas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 224,97**

# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 1

**LE PARKOUR** promove o desenvolvimento físico e mental de nossos alunos por meio de atividades divertidas e desafiadoras. As crianças aprendem a superar obstáculos e aperfeiçoar habilidades locomotoras básicas como saltos, escaladas e acrobacias. Além de promover o condicionamento físico, o Parkour incentiva a criatividade, a autoconfiança e a tomada de decisões rápidas, estimulando a coordenação motora e o equilíbrio.

- **Grades 2 a 5**

Sextas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 214,47**



**XADREZ** tem por objetivo desenvolver habilidades cognitivas, sociais e emocionais de forma intencional. As habilidades envolvem raciocínio, concentração, memória, respeito ao adversário e controle emocional. As crianças aprendem regras iniciais, aberturas, estratégias e táticas, bem como aspectos comportamentais necessários ao bom convívio entre os jogadores.

- **Grades 2 a 5**

Segundas e Quartas-feiras, das 15h15 às 16h15

- **Grades 2 a 5**

Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE**

- Uma vez por semana: R\$ 224,97

- Duas vezes por semana: R\$ 354,33



**TECIDO & ARTES CIRCENSES** apromovem o desenvolvimento de diversas habilidades cognitivas e motoras, como coordenação, lateralidade, visão periférica, agilidade, força, equilíbrio e expressão corporal.

- **Grades 2 a 5**

Segundas e Quartas-feiras, das 16h30 às 17h30

**MONTHLY FEE: R\$ 365,76**



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 1

---

**FRANCÊS ENFANT** Além das atividades oferecidas pelos livros, os professores utilizam jogos e dinâmicas favoráveis à otimização da aprendizagem focando comunicação e compreensão da língua francesa. As crianças são estimuladas ao desenvolvimento reflexivo como iniciação à autonomia. São propostas diversas tarefas motivacionais como projetos para descobrir, brincar, cantar, movimentar-se e interagir por meio da língua francesa.

- **Grades 2 e 3**

Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

- **Grades 4 e 5**

Segundas e Quartas-feiras, das 15h15 às 16h15



**MENSALIDADE: R\$ 422,20**

**ESTÚDIO DE CERÂMICA** visa trabalhar com técnicas artesanais de criação de objetos artísticos ou funcionais em argila. O processo de construção passa por três técnicas essenciais. Depois de compreender as técnicas básicas, os estudantes serão estimulados a desenvolver projetos originais a partir das próprias ideias e inspirações estéticas..

- **Grades 4 e 5**

Sextas-feiras, das 15h20 às 16h50

**MENSALIDADE: R\$ 281,21**





# FUNDAMENTAL 2

# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 2

---

**FRANCÊS ADOLESCENT** procura atingir os adolescentes em seus pontos de interesse. O professor busca assuntos atualizados ao cotidiano dos alunos, tornando as aulas interessantes e contextualizadas.

- **Grades 6 e 7**  
Segundas e Quartas-feiras, das 15h20 às 16h15
- **Grade 8**  
Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15

**MENSALIDADE: R\$ 422,22**



**BASQUETEBOL** tem como objetivos desenvolver habilidades físicas, técnicas e aprendizagem tática do esporte. As atividades são praticadas em ambientes lúdicos e competitivos, em jogos e em campeonatos.

- **Grades 6 a 8**  
Segundas e Quartas-feiras, das 16h15 às 17h15

**MENSALIDADE: R\$ 379,98**



**FUTEBOL** tem como principais objetivos desenvolvimento motor por meio de atividades lúdicas e competitivas, integração saudável entre os participantes e, acima de tudo, melhora na qualidade de vida. O nível de competitividade varia de acordo com a faixa etária do grupo.

- **Grades 6 a 8 (Masculino)**  
Terças e Quintas-feiras, das 16h15 às 17h15
- **Grades 6 a 8 (Feminino)**  
Segundas e Quartas-feiras, das 16h15 às 17h15

**MENSALIDADE: R\$ 379,98**



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 2

---

**VOLEIBOL** objetiva desenvolver habilidades motoras, cognitivas e psicomotoras, socialização e trabalho em equipe por meio de exercícios específicos. São trabalhados aspectos como iniciação ao esporte, iniciação aos fundamentos técnicos e táticos.

- **Grades 6 a 8**

Terças e Quintas-feiras, das 16h15 às 17h15



**MENSALIDADE: R\$ 379,98**

**LÍDERES DE TORCIDA** envolve todos os elementos das ginásticas (artística, acrobática e rítmica) unindo-se à graciosidade da dança, formando uma bela coreografia com movimentos ginásticos.

- **Grades 6 a 8**

Terças e Quintas-feiras, das 16h15 às 17h15



**MENSALIDADE: R\$ 379,98**

**TEATRO** proporciona aos alunos um ambiente divertido e seguro para que se tornem indivíduos completos, cultos e empáticos à medida que exploram e desenvolvem habilidades de atuação, voz e dança para se conectar com o público e contar histórias poderosas! O curso aprimora as qualidades acadêmicas, éticas e emocionais e estimula o desejo dos alunos de conhecer e amar a humanidade por meio da arte.

- **Grades 6 a 8**

Quartas-feiras, das 15h20 às 17h20



**MENSALIDADE: R\$ 360,89**

# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 2

---

**XADREZ** buscamos o desenvolvimento holístico do aluno com constantes estímulos à criatividade. No aspecto cognitivo, além das regras básicas, são desenvolvidas habilidades como memória e raciocínio lógico. No âmbito social e emocional, estimulamos respeito ao adversário, controle emocional e empatias.

- **Grades 6 a 8**  
Segundas e Quartas-feiras, das 15h20 às 16h15
- **Grades 6 a 8**  
Segundas-feiras, das 15h20 às 16h15
- **Grades 6 a 8**  
Quartas-feiras, das 15h20 às 16h15



### MENSALIDADE

- Uma vez por semana: R\$ 224,97
- Duas vezes por semana: R\$ 354,33

**ESTÚDIO DE CERÂMICA** visa trabalhar com técnicas artesanais de criação de objetos artísticos ou funcionais em argila. O processo de construção passa por três técnicas essenciais. Depois de compreender as técnicas básicas, os estudantes serão estimulados a desenvolver projetos originais a partir das próprias ideias e inspirações estéticas.

- **Grades 6 a 8**  
Sextas-feiras, das 15h20 às 17h

**MENSALIDADE: R\$ 281,21**



# ATIVIDADES OFERECIDAS

## FUNDAMENTAL 2

---

**KARATÊ** é reconhecido como um esporte benéfico para todas as faixas etárias, com efeitos visíveis no dia a dia. Amplia coordenação motora, lateralidade, socialização, definição e alcance de metas, autodisciplina, senso de respeito. Estimula a resolução de conflitos sem violência, trabalha o foco e a atenção.

- **Grades 6 a 9**

Terças e Quintas-feiras, das 15h15 às 16h15



**MENSALIDADE: R\$ 340,11**

**JUDÔ** tem como princípio a máxima eficiência. É aplicado à elevação ou à perfeição do espírito e do corpo na ciência do ataque e da defesa. Exige, primeiramente, ordem e harmonia de todos os membros de uma coletividade.

- **Grades 6 a 8 (Sub-12 a Sub-16 e Graduados)**

Segundas e Quartas-feiras, das 16h15 às 17h15



**MENSALIDADE: R\$ 354,33**

**TECIDO E ARTES CIRCENSES** promovem o desenvolvimento de diversas habilidades cognitivas e motoras, como coordenação, lateralidade, visão periférica, agilidade, força, equilíbrio e expressão corporal. Por meio de aulas práticas e divertidas, a experiência no circo também desenvolve habilidades socioemocionais com interações em equipe, em que a confiança nos outros eleva a capacidade de superar desafios pessoais, aumentando a autoestima, a comunicação e a desenvoltura corporal.

- **Grades 6 a 8**

Segundas e Quartas-feiras, das 16h30 às 17h30



**MENSALIDADE: R\$ 365,76**



**ENSINO MÉDIO**

# ATIVIDADES OFERECIDAS

## ENSINO MÉDIO

**XADREZ** buscamos o desenvolvimento holístico do aluno com constantes estímulos à criatividade. No aspecto cognitivo, além das regras básicas, são desenvolvidas habilidades como memória e raciocínio lógico. No âmbito social e emocional, estimulamos respeito ao adversário, controle emocional e empatias.

- **Grades 9 a 12**  
Segundas e Quartas-feiras, das 15h20 às 16h15
- **Grades 9 a 12**  
Segundas-feiras, das 15h20 às 16h15
- **Grades 9 a 12**  
Quartas-feiras, das 15h20 às 16h15



### MENSALIDADE

- Uma vez por semana: R\$ 224,97
- Duas vezes por semana: R\$ 354,33

**FRANCÊS ADOLESCENT** procura atingir os adolescentes em seus pontos de interesse. O professor busca assuntos atualizados ao cotidiano dos alunos, tornando as aulas interessantes e contextualizadas.

- **Grades 9 a 12**  
Terças e Quintas-feiras, das 15h20 às 16h15



**MENSALIDADE: R\$ 422,20**

**JUDÔ** tem como princípio a máxima eficiência. É aplicado à elevação ou à perfeição do espírito e do corpo na ciência do ataque e da defesa. Exige, primeiramente, ordem e harmonia de todos os membros de uma coletividade.

- **Grades 9 a 12 (Sub-12 a Sub-16 e Graduados)**  
Segundas e Quartas-feiras, das 16h15 às 17h15



**MENSALIDADE: R\$ 354,33**

# ATIVIDADES OFERECIDAS

## ENSINO MÉDIO

---

**FUTEBOL (SCHOOL TEAMS)** visa oferecer aos alunos oportunidade de aprimorar as habilidades motoras específicas e promover desenvolvimento de competências socioemocionais como autoestima, disciplina, respeito, jogo limpo e espírito de equipe. Os atletas são convidados a representar a Nations em amistosos, torneios e campeonatos em Brasília e em outras cidades e estados.

- **Grades 9 a 12 (Masculino)**

Terças e Quintas-feiras, das 17h30 às 18h45

- **Grades 9 a 12 (Feminino)**

Segundas e Quartas-feiras, das 17h30 às 18h45



**MENSALIDADE: R\$ 125,25**

**BASQUETEBOL (SCHOOL TEAMS)** visa oferecer aos alunos oportunidade de aprimorar as habilidades motoras específicas e promover desenvolvimento de competências socioemocionais como autoestima, disciplina, respeito, jogo limpo e espírito de equipe. Os atletas são convidados a representar a Nations em amistosos, torneios e campeonatos em Brasília e em outras cidades e estados.

- **Grades 9 a 12**

Segundas e Quartas-feiras, das 17h30 às 18h45



**MENSALIDADE: R\$ 125,25**

**VOLEIBOL (SCHOOL TEAMS)** visa oferecer aos alunos oportunidade de aprimorar as habilidades motoras específicas e promover desenvolvimento de competências socioemocionais como autoestima, disciplina, respeito, jogo limpo e espírito de equipe. Os atletas são convidados a representar a Nations em amistosos, torneios e campeonatos em Brasília e em outras cidades e estados.

- **Grades 9 a 12**

Terças e Quintas-feiras, das 17h30 às 18h45



**MENSALIDADE: R\$ 125,25**



**School of the Nations**  
Escola das Nações