



**MAIS QUE  
RESULTADOS,  
PODER DE  
ESCOLHA.**

**MATRÍCULAS  
ABERTAS**



# VOLEIBOL

O voleibol tem como objetivo principal desenvolver as técnicas e táticas motoras básicas da modalidade, que exigem flexibilidade, bom equilíbrio, força e velocidade. As habilidades de liderança e cooperação, bem como a prática de lidar com ganhos e perdas, fornecem habilidades valiosas que serão utilizadas na vida, melhorando a autoconfiança, autoestima e estimulando a satisfação, alegria e motivação.

ESPORTES  
**COESI**



### **Voleibol Feminino**

Horários:

#### **Segundas e quartas-feiras**

13h às 13h50 - categoria SUB-14 (13 e 14 anos)

#### **Terças e quintas-feiras**

13h às 13h50 - categoria SUB-12 (10 a 12 anos)

13h50 às 15h - categoria SUB-17 (15 a 17 anos)

### **Voleibol Masculino**

Horários:

#### **Terças e quintas-feiras**

15h às 15h50 - categoria SUB-12 e SUB-14 (10 e 14 anos)

15h50 às 16h40 - categoria sub 17 (15 a 17 anos)

## **FARDAMENTO:**

Camisa e short do esporte e tênis.

## **INVESTIMENTO:**

**5x** R\$ **122**,00

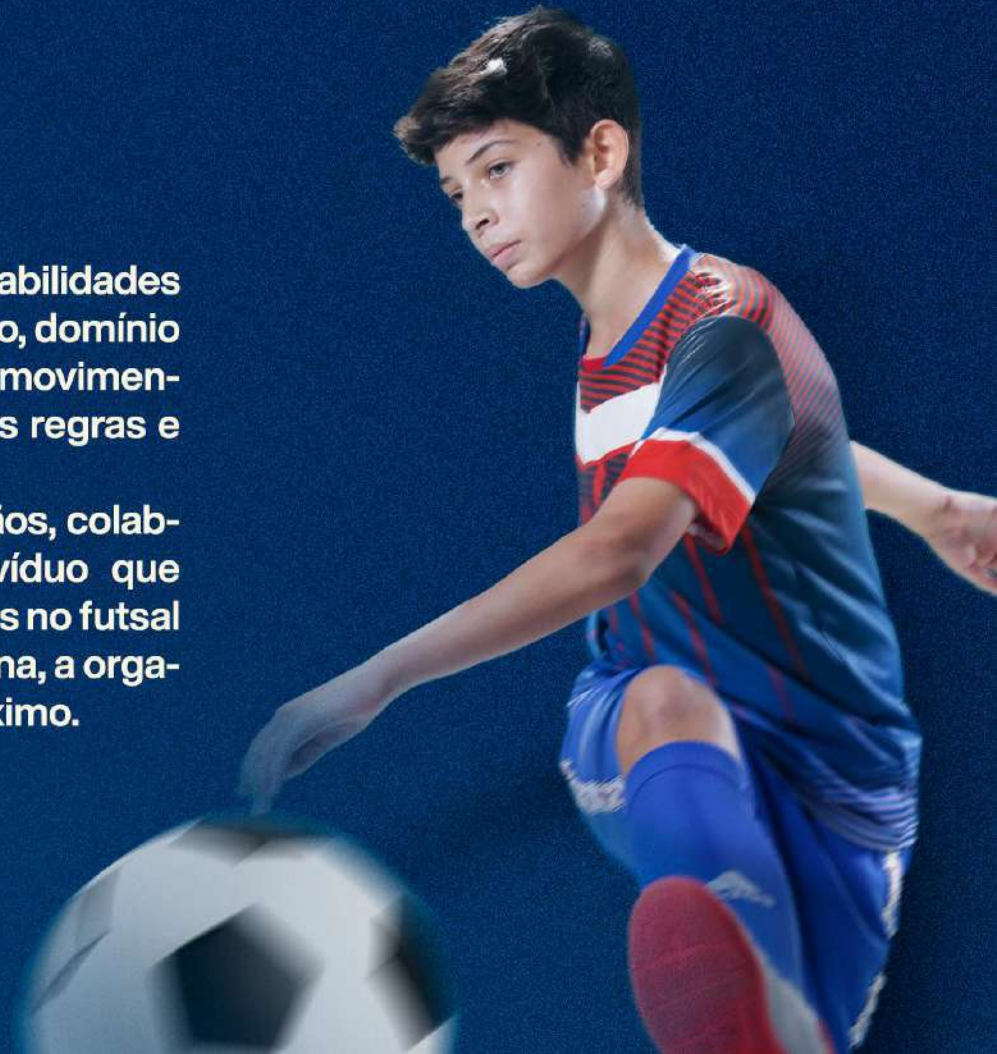
**ESPORTES**  
**COËSi**

# FUTSAL

O Futsal é uma modalidade que desenvolve habilidades motoras gerais como locomoção, coordenação, domínio da bola, manipulação e equilíbrio, através de movimentos específicos, identificando e valorizando as regras e características básicas do desporto.

Além de contribuir para a formação de cidadãos, colaborando no desenvolvimento social do indivíduo que procura praticá-lo, visto que as regras impostas no futsal exigem inúmeras atitudes, entre elas a disciplina, a organização, a responsabilidade e respeito ao próximo.

**ESPORTES**  
**COESI**



### **Segundas e quartas-feiras**

11h40 às 12h30 (1º ao 3º ano)

15h40 às 16h30 (Categoria SUB-12 | 11 e 12 anos)

16h30 às 17h20 (Categoria SUB-14 | 13 e 14 anos)

17h30 às 18h20 (2º ao 5º ano)

18h20 às 19h10 (Categoria SUB-17 | 15 a 17 anos)

### **Terças e quintas-feiras**

11h40 às 12h30 (4º e 5º ano)

### **FARDAMENTO:**

Camisa e short do esporte e chuteira.

### **INVESTIMENTO:**

5x <sup>R\$</sup> **122**,00

**ESPORTES**  
**COESI**

# XADREZ

Com o xadrez, os alunos aprendem a interagir em um contexto de regras, de limites espaciais e temporais, e a ser responsáveis por suas ações, com todas as implicações sociais, afetivas e cognitivas daí decorrentes.

A atividade favorece o crescimento da autonomia, da autoestima, da autoconsciência, do autocontrole e da tenacidade. O jogo também exercita a concentração, a atenção, a paciência, o raciocínio, a imaginação, a criatividade, o pensamento estratégico e a disciplina.

**ESPORTES**  
**COESI**



## Terças e quintas-feiras

11h40 às 12h30 (2º ao 5º ano)

13h às 13h50 (6º ano ao Ensino médio)

17h30 às 18h20 (2º ao 5º ano)

### FARDAMENTO:

Camisa e short do esporte e tênis.

### INVESTIMENTO:

5x R\$ **122**,00

ESPORTES  
**COESI**

# JUDÔ

Compreender melhor a disciplina oriental: equilíbrio, autocontrole e conscientização corporal. Conquistar maior independência e confiança em si mesmo, favorecendo a disciplina, respeito e interação, além do desenvolvimento motor.

Aprender a conviver com vitórias e com derrotas, tendo como lema: o que importa é competir. Mais que uma atividade física, o judô é uma filosofia de vida.

**ESPORTES**  
**COEsi**





## Terças e quintas-feiras

8h às 8h40 (1º e 2º período)

8h40 às 9h20 (3º período)

11h30 às 12h10 (1º e 2º anos)

12h10 às 13h (3º ao 5º ano)

13h às 13h50 (6º ano ao Ensino Médio)

14h40 às 15h20 (1º ao 2º período)

15h20 às 16h (3º período)

16h às 16h50 (Integral)

17h30 às 18h20 (1º ao 5º ano)

## FARDAMENTO:

Kimono (branco ou azul) e sandálias brancas.

## INVESTIMENTO:

5x R\$ **122**,00

**ESPORTES**  
**COESI**

# KARATÊ

Karatê é uma arte marcial de autodefesa originária do Japão. Atitudes positivas e autodisciplina são importantes na prática da modalidade, favorecendo na formação do caráter, autoestima, autoconfiança, autocontrole emocional, respeito ao próximo, desenvolvimento da coordenação motora e melhora do condicionamento físico.



## Segundas e quartas-feiras

11h40 às 12h30 (1º ao 5º ano)

13h às 13h50 (6º ao Ensino Médio)

17h30 às 18h20 (1º ao 5º ano)

### FARDAMENTO:

Kimono branco e sandálias brancas.

### INVESTIMENTO:

5x R\$ **122**,00

ESPORTES  
**COESI**

# NATAÇÃO

A Natação é uma atividade esportiva que pode ser aprendida em qualquer idade. A prática desde a infância contribui com o desenvolvimento dos movimentos fundamentais (andar, correr, saltar, etc.), da lateralidade, coordenação motora, das noções de espaço, tempo e consciência corporal.

Assim como trabalha a socialização, a melhora da qualidade de vida e conscientização de sobrevivência.

**ESPORTES**  
**COESI**



## FUNDAMENTAL | MÉDIO

### Segundas e quartas-feiras

11h40 às 12h30 (1º e 2º ano)

12h40 às 13h30 (6º ao 8º ano)

13h30 às 14h20 (9º ano ao Ensino Médio)

17h30 às 18h20 (1º e 2º ano)

### Segunda a Sexta

16h às 18h (Treinamento)

### Terças e quintas-feiras

11h40 às 12h30 (3º ano ao 5º ano)

17h30 às 18h20 (3º ano ao 5º ano)

### FARDAMENTO:

Sunga / Maiô e touca padronizados do COESI e camisa e short do esporte.

### INVESTIMENTO:

10x R\$ **140**,00

ESPORTES  
**COESI**

## INFANTIL

### Terças e quintas-feiras

08:00 às 08:40 (1º e 2º períodos)

08:40 às 09:20 (3º período)

14:40 às 15:20 (1º e 2º períodos)

15:20 às 16:00 (3º período)

### FARDAMENTO:

Sunga / Maiô e touca padronizados do COESI e camisa e short do esporte.

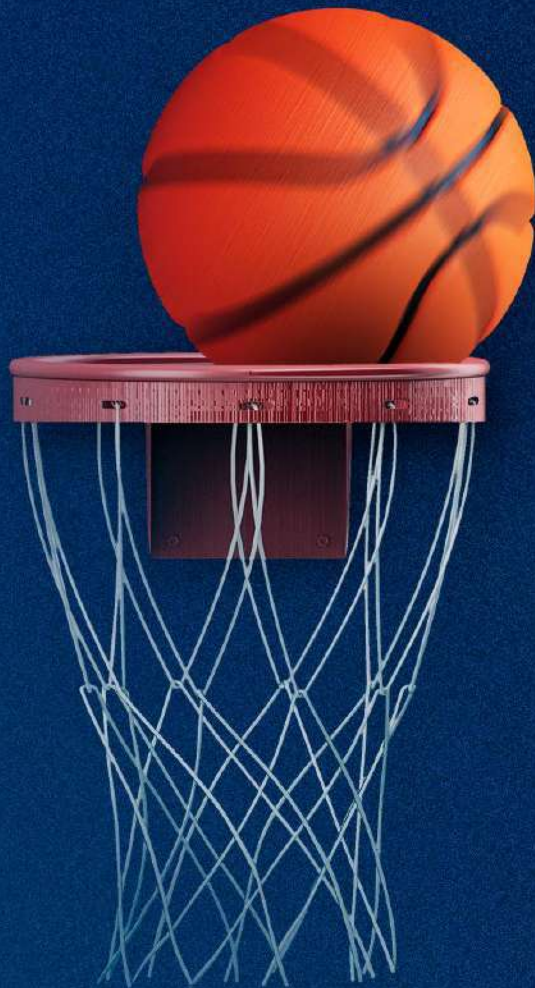
### INVESTIMENTO:

10x <sup>R\$</sup> **140**,00

ESPORTES  
**COESI**

# BASQUETEBOL

A prática do Basquetebol auxilia no desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, moral e social, também desenvolvendo capacidades físicas como coordenação, ritmo, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, flexibilidade e resistência.



**ESPORTES**  
**COEsi**

## **Terças e quintas-feiras**

### **Feminino:**

16h50 às 17h40 (6º ao 9º ano)

### **Masculino:**

17h40 às 18h30 (6º ao 9º ano)

## **FARDAMENTO:**

Camisa e short do esporte e tênis.

## **INVESTIMENTO:**

**5x** R\$ **122**,00

**ESPORTES**  
**COESI**



# TÊNIS DE MESA

O Tênis de Mesa, popular ping-pong, é um esporte divertido e com muita ação, que estimula o raciocínio lógico, intuitivo e criativo, além de melhorar a coordenação motora, reflexos e equilíbrio.

ESPORTES  
**COËSi**



## Segundas e quartas-feiras

11h40 às 12h30 (3º ao 5º ano)

12h40 às 13h30 (6º ano ao 8º ano)

13h30 às 14h20 (9º ano e Ensino Médio)

### **FARDAMENTO:**

Camisa e short do esporte e tênis.

### **INVESTIMENTO:**

5x R\$ **122**,00

**ESPORTES**  
**COESI**

# GINÁSTICA RÍTIMICA

Elasticidade, habilidade, graciosidade, agilidade e expressão artística são algumas das qualidades necessárias a praticante da ginástica rítmica (GR). Os aparelhos utilizados são: arco, maçãs, bola, fita e corda. Através dos movimentos fundamentais da modalidade, é possível desenvolver aspectos psicomotores do desenvolvimento humano.

Com os saltos, pivôs, equilíbrios, ondas e flexibilidade, a GR é capaz de trabalhar nas crianças o esquema corporal, a estruturação espaço-temporal e a lateralidade, além de desenvolver algumas valências físicas, como a força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e ritmo.

**ESPORTES**  
**COESI**



### Segundas e quartas-feiras

11h40 às 12h30 (3º período, 1º ano e 2º ano)

### Segundas, quartas e sextas-feiras

18h às 20h (Treinamento)

### Terça e quintas-feiras

11h40 às 12h30 (3º ao 5º ano)

13h às 13h50 (6º ano ao Ensino Médio)

16h às 16h50 (Integral)

17h30 às 18h20 (3º período ao 3º ano)

18h30 às 19h20 (4º ao 6º ano)

## FARDAMENTO:

Collant e short padronizados do Coesi, sapatilha/meia para GR e redinha branca para o cabelo.

## INVESTIMENTO:

5x R\$ **122**,00

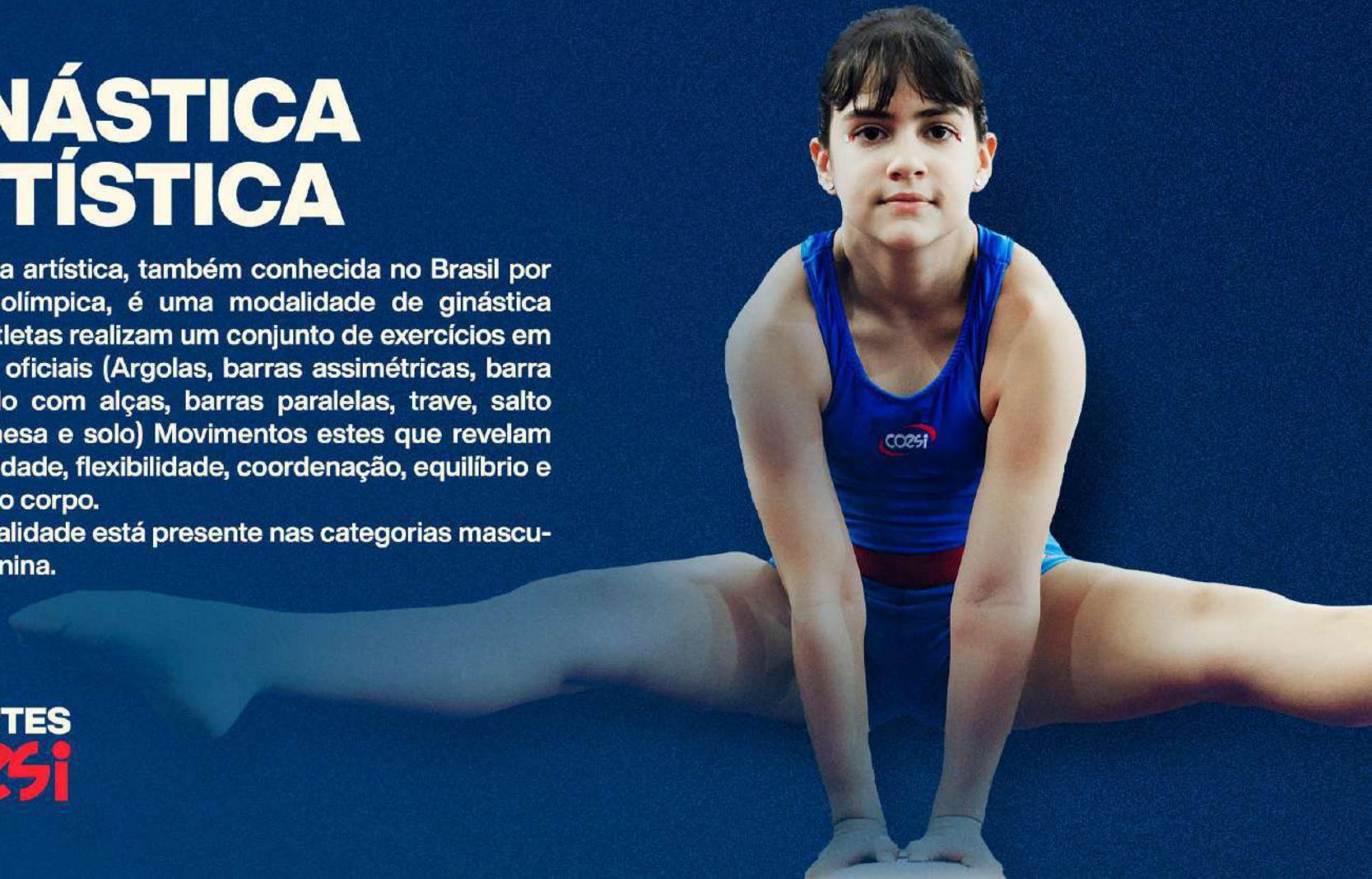
**ESPORTES**  
**COESI**

# GINÁSTICA ARTÍSTICA

A ginástica artística, também conhecida no Brasil por ginástica olímpica, é uma modalidade de ginástica onde os atletas realizam um conjunto de exercícios em aparelhos oficiais (Argolas, barras assimétricas, barra fixa, cavalo com alças, barras paralelas, trave, salto sobre a mesa e solo) Movimentos estes que revelam força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo.

Essa modalidade está presente nas categorias masculina e feminina.

ESPORTES  
**COESI**



### **Segundas e quartas-feiras**

11h40 às 12h30 (3º ao 5º ano)

13h às 13h50 (6º ano ao Ensino Médio)

17h30 às 18h20 (1º ao 5º ano)

### **Segundas, quartas e sextas-feiras**

14h às 17h (Treinamento)

### **Terças e quintas-feiras**

11h40 às 12h30 (1º e 2º ano)

### **FARDAMENTO:**

Collant e short padronizados do Coesi e redinha branca para o cabelo.

### **INVESTIMENTO:**

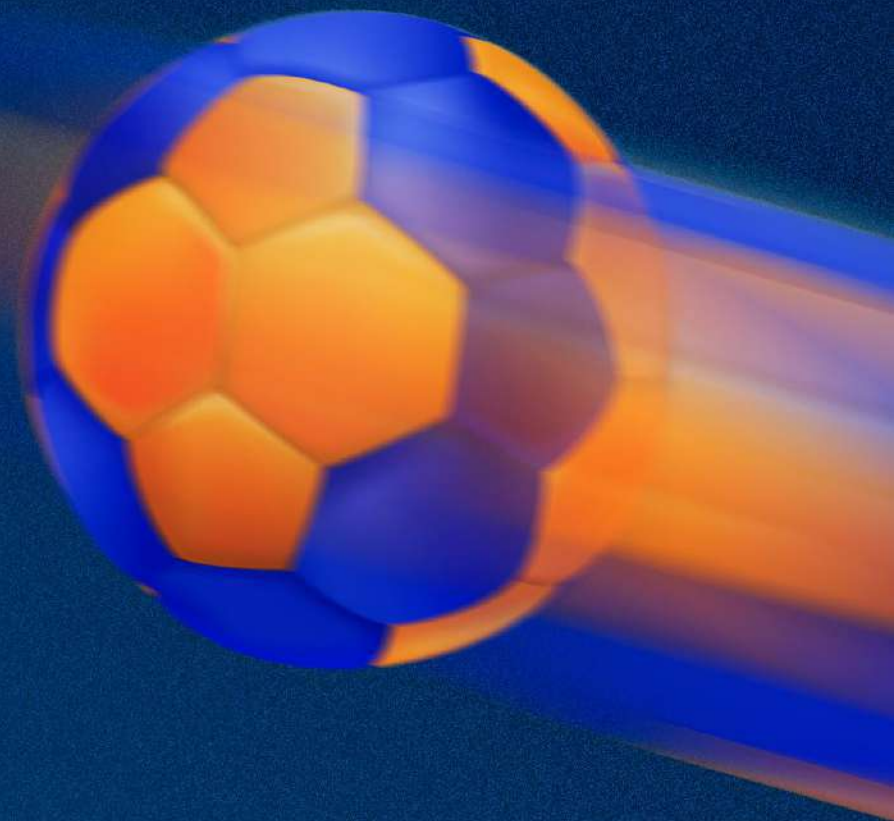
**5x** R\$ **122**,00

**ESPORTES**  
**COESI**

# HANDEBOL

O handebol é uma modalidade que contribui para o desenvolvimento motor e cognitivo dos alunos, com o objetivo de socializar e trabalhar algumas valências: agilidade, flexibilidade, força, resistência, coordenação motora e velocidade, respeitando os limites biológicos e fisiológicos de cada estudante.

ESPORTES  
COESI



## Handebol Masculino

Quartas e sextas-feiras

14h às 14h50 (6º ao 9º ano)

## Handebol Feminino

Quartas e sextas-feiras

14h50 às 15h40 (6º ao 9º ano)

### FARDAMENTO:

Camisa e short do esporte e tênis.

### INVESTIMENTO:

5x R\$ **122**,00

ESPORTES  
**COESI**



## **OBSERVAÇÕES:**

- Período de matrícula: 13/12/2022 a 13/01/2023, de segunda a sexta das 8h às 11h e das 14h às 17h.
- É obrigatório o uso do fardamento completo para a prática das modalidades esportivas.
- Serão abertas turmas com no mínimo 5 estudantes. Caso não atinja a quantidade mínima, a modalidade não será ofertada. O responsável poderá optar por outra modalidade esportiva ou pela devolução do valor recebido.
- Para ter acesso às aulas, se faz necessário o pagamento anual referente ao esporte.
- Início das aulas dos esportes: 23/01/2023.
- Os estudantes do Turno Integral poderão escolher uma das modalidades abaixo:
  - Educação Infantil: judô e ballet;
  - Ensino Fundamental: judô, ginástica rítmica.

**ESPORTES**  
**COESI**