

# 7 DIAS DE AVENTURAS HARMONIA

EXPERIMENTE A ARTE DE SE DIVERTIR

Curso de Férias 2010

**FAIXA ETÁRIA:** de 3 a 12 anos.

**DATA:** De 18/01 a 26/01.

**HORÁRIO:** das 10h às 12h

(dependendo da quantidade de Inscrições a turma poderá ser dividida)

**LOCAL:** Instalações da Academia Harmonia  
(Rua João Pedroso, 280. Barão Geraldo)

**CONTEÚDO DO CURSO:**

**Taekwon-Do** - Habilidades motoras básicas (correr, saltar, girar), habilidades específicas, técnicas com as pernas (chutes: saltos, giros, voadoras), e as mãos (socos), combinações (acrobacias, princípios de luta e defesa pessoal).

**Tecido Acrobático** - Técnicas de subida, técnicas de descida (cristo, gato), poses (enrolada, casulo, porto), quedas (borboleta, queda de frente, giro p/ frente).

**Ginástica Artística** - Acrobacias de solo - apoio invertido (parada de mãos), passagem pelo apoio invertido (estrela, rodante, flick-flack etc), rolamento (cambalhota), iniciação ao mortal.

**INVESTIMENTO:**

Vinculados à Academia R\$ 50,00

Sem vínculo à Academia R\$ 60,00

**TRANSPORTE:** Ofereceremos o serviço de LEVA e TRÁS para os bairros próximos à academia, Cidade Universitária I e II, Condomínios (Barão do Café, Rio das Pedras), Bairros Jardim do Sol e Guará.  
R\$ 30,00 (para os 7 dias).

**Informações:** Recepção da Academia (19)3289-7062 / (19)9305-8468  
[info@academiaharmonia.com.br](mailto:info@academiaharmonia.com.br)

