

0800 7735291

WhatsApp: (11) 9 9922-9954

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES QUE ANTECEDEM O DIA DO DESAFIO:

25/04 | 20h

TEATRO – SESC SANTOS
PALESTRA FLÁVIO CANTO

08/05 | 15h

LANÇAMENTO E SORTEIO
SESC JUNDIAÍ

05/05 | 15h

SALA 2 – SESC SANTOS
REUNIÃO COM INSTITUIÇÕES DE SANTOS

23/05 | 08h às 11h30 e 13h30 às 17h

SESC SANTOS
CAPACITAÇÃO COM FLÁVIO CANTO

06/05 | 10h

SALA 1 – SESC SANTOS
CAPACITAÇÃO LABORAL COM ANDRÉA
FRANGAKIS (Alunos de ed. Física)

24/05 | 08h às 11h30 e 13h30 às 17h

PRAIA GRANDE: GINÁSIO RODRIGÃO
CAPACITAÇÃO COM FLÁVIO CANTO

PROGRAMAÇÃO GERAL

30/05 (terça-feira)

ABERTURA

EMISSÁRIO SUBMARINO

21h às 01h30 (30 para 31/05)

Massagem Desportiva

Busca estimular o tônus muscular, proporcionar o aumento do desempenho físico e auxiliar na recuperação após o exercício.

Massagem H2O

Utiliza-se de jato de água, sem molhar o participante, elemento que busca proporcionar a redução de dores musculares, o revigoramento físico e a ativação da circulação sanguínea. Inscrições no local.

Intervenção de acrobacias e Atividades Circenses

Atividades circenses como perna de pau, acrobacias, apresentações e pirofagia.

Avaliação da Pegada Plantar – Baropodometria

Avaliar o pé e o apoio podal dos participantes dos participantes do Dia do Desafio.

Funcllick

Totem interativo e multimídia utilizado como ferramenta de marketing de relacionamento.

Cortejo “Rock Anos 80” - Ôncalo

O grupo, nascido na Penha, Zona Leste da cidade de São Paulo, difunde o conceito de Street Band, com instrumentos de metal, bateria desmembrada e performances coreográficas, permitindo interação com o espectador de forma inovadora. Nesta apresentação em forma de cortejo, o grupo reverencia arranjos exclusivos do Rock dos anos 80, transcrevendo para a Brass Band (banda de metais) toda a energia dos

instrumentos da alma do rock: guitarra, baixo e bateria., o Ôncalo tira o público do lugar com sua alegria e descontração.

Bandas performáticas

Ao longo da prova, no percurso, haverá bandas animando e estimulando os corredores, tornando muito mais animado o evento.

Corrida Noturna (Largada 23h59)

Prova Pedestre tradicional com percurso misto (asfalto e areia), com aproximadamente 6,5km. Informações no Setor de Esportes do Sesc Santos e inscrições pelo site www.runnerbrasil.com.br, de 02 até o dia 23/05 às 12h ou até o término das vagas, limitadas em 1.500.

Encerramento

Premiação Prova Pedestre.

Para o público em geral | Livre | Grátis

31/05 (quarta feira)

DESAFIOS PELA CIDADE

Atividades distribuídas em diversos locais

Maratona Intermunicipal

07h às 20h

Maratona de Revezamento

Grupo de corrida da cidade exhibe a “Tocha do Desafio” pelos municípios da Baixada Santista e terminam a prova pelas ruas da cidade de Santos.

Saída, às 7h, do Município de Peruíbe e chegada à Fonte do Sapo, às 20h.

Sesc Santos

08h às 18h

08h às 11h

Vivências recreativas, inclusivas e esportivas

Atividades lúdico-esportivas para escolares, realizadas em parceria com alunos de Educação Física da FEFESP Faculdade de Educação Física e Esporte – UNISANTA.

Quadras Externas, toca e Área de Convivência | Livre | Grátis

09h às 12h e das 14h às 18h

Espaço do Brincar

Brincar, experimentar e criar na busca do desenvolvimento integral da criança, através da ginástica geral.

Sala Múltiplo Uso | Livre | Grátis

09h às 12h e 14 às 18h

Oficinas Circenses

Oficina com elementos e vivências do circo.

Saguão | Livre | Grátis

09h às 13h e das 14h às 18h

Stand Up e Surf

31.05.2017

Os professores estarão se apresentando, demonstrando e ensinando fundamentos de equilíbrio importantes para a prática do Surfe e o Stand Up.

Parque Aquático | Livre | Matriculados no SESC

09h às 12h e das 14h às 17h

Arco e Flecha

A modalidade de arco e flecha, permite ao público o contato com este esporte olímpico. Os participantes poderão vivenciar os movimentos básicos e acompanhar uma demonstração desse esporte olímpico que tem como objetivo atingir um alvo utilizando arco e flecha.

Ginásio | Livre | Grátis

10h às 12h e das 14h às 16h

Dança Circular

A dança circular, dança em roda, acontece por meio da cooperação. Há predominância de fluxo (movimento) em uma mesma direção. É um exercício de aceitação das diferenças, limites, falhas e dificuldades de si mesmo e dos outros, e também um momento importante de autoexpressão, autoestima, autoconfiança e muitas outras qualidades que se adquire com a prática.

Ginásio | Livre | Grátis

07h às 20h

Maratona de aulas

Aulas abertas de práticas corporais variadas ao longo do dia.

(7h – Alongamento; 8h – Ginástica avançada; 9h – Jump; 10h – Ritmos; 11h – Alongamento; 12h – Ritmos; 14h – Circuito Funcional; 15h – Alongamento; 16h – Ginástica avançada; 17h – Pilates; 18h – Jump; 19h – Pilates e 20h – Ritmos)

Sala Anexa da Multifuncional | Alunos dos cursos regulares | acima de 12 anos

09h, 15h30 e 20h

CicloSesc

Aula aberta de condicionamento físico usando o Ciclismo Indoor em bicicletas apropriadas, com o objetivo de melhorar a saúde cardiovascular e desenvolver a coordenação motora.

Toca | Necessária apresentação de exame clínico | Retirada da senha 10` antes | acima de 12 anos

09h às 17h

Guiganet (jogos virtuais) - Simulação interativa através de consoles de kinect e Xbox com propostas de práticas corporais alternativas.

Área de Convivência | Livre | Grátis

Praia – Canal 5

09h às 17h

Jogos de Rebater

Vivência em beach tênis, mini tênis, badminton e outros jogos, na praia, perto do canal 5.

09h às 12h

Vivência em Esportes Náuticos

Vivência em caiaque, stand up e catamarã, na praia, perto do canal 5.

31.05.2017

Sambódromo (Zona Noroeste)

08h às 11h e 13h às 16h

Desafio de Corrida do Bernal para escolares e rua de lazer

Prova pedestre que reúne escolares da Zona Noroeste de Santos. Também acontecem atividades recreativas, esportivas, artísticas e culturais.

Futebol Inflável

Quadra de Futebol Inflável onde permite unir a diversão, equilíbrio e o jogo.

Slackline

Fita elástica esticada entre dois pontos fixos, o que permite ao praticante andar e fazer manobras por cima.

Gol Caixote

Futebol adaptado com traves menores e em espaço reduzido.

Parede de Escalada

Técnica esportiva cujo fim é atingir o cume de uma parede rochosa, de um bloco ou de um muro de escalada.

Air Track

Vivência em uma pista inflável, própria para realizar diversos saltos e acrobacias da ginástica artística em segurança.

Giromaster

Giromaster ou Loconauta é um simulador de gravidade zero. Ele funciona pelo princípio do Giroscópio e possui um sistema de suspensão em 3 eixos.

Desafio da Cavadinha

Este equipamento 2 em 1 faz com que diversas pessoas ao mesmo tempo possam jogar basquete e tentar acertar a bola de futebol dentro de um dos buracos dando uma cavadinha.

Badminton Gigante

Recreação em quadra de 6x6m, onde o badminton tradicional se transforma numa atividade divertida e desafiadora.

Badminton

Recreação livre que visa incentivar a prática da modalidade e estimular a integração entre os participantes. A formação das equipes será mista e o material emprestado pelo SESC.

Brincadeiras de Rua

Várias brincadeiras de rua como taco, bolonas de sabão, jogo da velha gigante, twister e amarelinha.

Vivência de Bike e Skate

Circuito de rampas montado especialmente para que participantes iniciantes possam vivenciar as práticas de BMX e skate, além de demonstrações de atletas das modalidades.

Dança de Rua

A dança de rua se originou nos Estados Unidos, em 1929, época da quebra da bolsa de Nova York. A crise trouxe o desemprego para músicos e dançarinos dos cabarés, que passaram a realizar suas performances

nas ruas. A dança de rua pode ser descrita como uma dança que envolve vários estilos em um só, a dança criada na rua, feita na rua, desenvolvida na rua.

Dança com Ritmos Latinos

Uma mistura de dança e exercício com ritmos variados.

Vivências recreativas e esportivas (UNIMES e UNISANTA)

Atividades lúdico-esportivas realizadas em parceria com alunos de Educação Física da FEFIS (Faculdade de Educação Física de Santos) e da FEFESP (Faculdade de Educação Física e Esporte).

Para o público em geral | Livre | Grátis

Empresas da cidade

08h às 17h

Desafio das Empresas

Aulas de Ginástica Laboral nas empresas do comércio, desenvolvidas por alunos dos cursos de Educação Física das Faculdades de Santos. Informações e inscrições antecipadas no Setor de Esportes.

Para empresas do Comércio e Serviços previamente agendadas no Setor de Esportes.

Emissário Submarino

09h às 12h

Vivências recreativas e esportivas

Atividades lúdico-esportivas realizadas pelos alunos de Educação Física da FEFESP (Faculdade de Educação Física e Esporte).

Vivência de Bike e Skate

Circuito de rampas montado especialmente para que participantes iniciantes possam vivenciar as práticas de BMX e skate, além de demonstrações de atletas das modalidades.

Pebolim Humano

O Pebolim Humano Inflável é a versão gigante do clássico pebolim, é um animado jogo que diverte jovens e adultos.

Chute Inflável

O futebol é a grande paixão nacional e o pênalti o momento mais emocionante. O Chute a Gol possibilita a disputa de cobranças de pênaltis de forma divertida e interativa.

Clínica de Parkour e Circuito de Equilíbrio

Vivência em parkour e desafios de equilíbrio.

Parede de Escalada

Técnica esportiva cujo fim é atingir o cume de uma parede rochosa, de um bloco ou de um muro de escalada.

Cama Elástica

Cama elástica e/ou trampolim são exercícios que combinam movimentos com saltos, agachamentos e exercícios de equilíbrio.

Slackline

Fita elástica esticada entre dois pontos fixos, o que permite ao praticante andar e fazer manobras por cima.

Para escolares e o público em geral | Livre | Grátis

Praça Mauá

09h às 14h

Panna knock Out

A atração vem diretamente da Holanda, mas a alma é brasileira. Nas ruas do país europeu, imigrantes surinameses e marroquinos se desafiavam em busca do drible perfeito. Panna Knock Out é a arte de passar a bola entre as pernas do adversário e se consagrar campeão, uma manifestação de habilidade com a bola nos pés. Os jogadores marcam gols ao som de Rap e Black Music tocado pelo DJ que comanda a festa.

Mini Esportes

Mini Badminton, Mini futebol com bola de meia, Mini Tênis e Arcos com flechas. Recreação que visa incentivar a prática da modalidade e estimular a integração entre os participantes. A formação das equipes será mista e o material emprestado pelo SESC.

Parede de Escalada

Técnica esportiva cujo fim é atingir o cume de uma parede rochosa, de um bloco ou de um muro de escalada.

Intervenção: “Mala-baristas”

Dois malabaristas cômicos passeiam entre as pessoas com suas respectivas malas e surpreendem com a criatividade de seus números de malabarismo e equilíbrio repletos de plasticidade, diversidade de materiais e técnica delirante, criando uma linguagem única de interatividade com o público. Com o Grupo Irmãos Becker.

Para o público em geral | Livre | Grátis

Poupa Tempo

09h às 17h

Intervenção: “Mala-baristas”

Dois malabaristas cômicos passeiam entre as pessoas com suas respectivas malas e surpreendem com a criatividade de seus números de malabarismo e equilíbrio repletos de plasticidade, diversidade de materiais e técnica delirante, criando uma linguagem única de interatividade com o público. Com o Grupo Irmãos Becker.

Guiganet (jogos virtuais)

Simulação interativa através de consoles de kinect e Xbox com propostas de práticas corporais alternativas.

Exames de Glicemia e aferição de pressão arterial

Parceria com a Farmácia de Manipulação “Poupafarma”.

Para o público em geral | Livre | Grátis

Cais Santista

13h às 17h

Rope Skipping

Consiste não apenas em pular corda, mas sim executar uma série de saltos, acrobacias, manejos com a corda, buscando a sincronia dos saltadores com uma música em execução.

Escalada Inflável

Parede de escalada inflável com 4 vias onde o estímulo sensorial e as habilidades motoras são desafiadas.

31.05.2017

Sinuca Ball

Atividade que mescla futebol e sinuca. Mini bolas de futebol (com a numeração de sinuca).

Brincadeiras de Circo

Atividade com elementos e vivências do circo.

Cama Elástica

Cama elástica e/ou trampolim são exercícios que combinam movimentos com saltos, agachamentos e exercícios de equilíbrio.

Clínica de Parkour e Circuito de Equilíbrio

Vivência em parkour e desafios de equilíbrio.

Slackline

Fita elástica esticada entre dois pontos fixos, o que permite ao praticante andar e fazer manobras por cima.

Para escolares | Livre | Grátis

Ciclovias da cidade

19h às 21h

Desafio do Pedal

Passeio ciclístico com participação aberta ao público em geral. Concentração na Praça em frente ao SESC, às 18h30, com chegada à Fonte do Sapo, às 21h. Traga a sua bicicleta e participe.

Para o público em geral | Livre | Grátis

Fonte do Sapo

19h às 22h

ENCERRAMENTO

Aula de Ritmos - Dança

Aula aberta de dança com ritmos variados.

Chegadas:

Passeio Ciclístico e Maratonas do Revezamento.

Projeto Santos Rock 013

“Santos Rock 013” é um show que celebra o rock nacional/internacional e vai reunir 13 artistas de primeiríssima qualidade da região, numa apresentação que promete surpreender aos apreciadores do gênero. A banda base será formada por: “Paulo Faria” no contrabaixo e direção musical (Musirama, Expresso, Jorge Benjor, Wanderléa, Tavito), “Andy Sabino” na guitarra (General Tequila, Exagerados, produtor e arranjador) e “Pedro Tinello” na bateria (Almah, General Tequila, Banda Canal 4). Sete vocalistas e três instrumentistas completam o time dos treze músicos que vão se revezar no palco, são eles: Gibi Wagner (Musirama), Daniel Dias (Via Rock), Cassio Amorim (General Tequila), Aldre Lima (Queen Tribute), Anderson KB (Expresso), André Sugaroni e Tite Franco nos vocais e os instrumentistas: André Pinguim (Bula, Charlie Brown Jr), Lena Papini (Bula) e Nando Basseto (Garage Fuzz). Uma verdadeira seleção de músicos que prometem muita energia num show com 2h de duração e um repertório bastante variado.

Para o público em geral | Livre | Grátis