



UNIÃO BRASIL
Fundada em 17 de janeiro de 2004 - CNPJ 07.433.983/0001-07



Instrutor: Reinaldo Luis Oliveira Doho Daniel Ferraça		Oficina: Hip – Hop break	
Carga Horária Semanal: 16 horas		Semana: de 04 / 05 / 2020 à 08 / 05 / 2020	
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS		HORAS	
SEGUNDA- FEIRA Gravação “top rock “passo a passo. Aula direcionada 1º, 2º e 3º ano.		4 horas	
TERÇA-FEIRA Gravação de exercícios para desenvolver força resistência física e alongamento Aula direcionada 1º, 2º e 3º ano.		4 horas	
QUARTA-FEIRA Gravação de exercícios para desenvolver resistência física e alongamento. Aula direcionada 4º e 5º ano.		4 horas	
QUINTA-FEIRA Gravação de passos do top rock com variações de pernas inserindo footwork. Aula direcionada 4 e 5º ano.		4 horas	
SEXTA-FEIRA			
		TOTAL DE HORAS NA SEMANA:	
		16 horas	



UNIÃO BRASIL
Fundada em 17 de janeiro de 2004 - CNPJ 07.433.983/0001-07



Instrutor: Reinaldo Luis Oliveira Doho Daniel Ferraça		Oficina: Hip – Hop breack	
Carga Horária Semanal: 16 horas		Semana: de 11 / 05 / 2020 à 15 / 05 / 2020	
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS		HORAS	
SEGUNDA- FEIRA Pesquisa de músicas para aula, e ensaio de footwork com variação de movimentos de pernas.		4 horas	
TERÇA-FEIRA Gravação aula de fortalecimento de braços e pernas e trabalho de impulsão. Aula direcionada para alunos 1º, 2º e 3º ano.		4 horas	
QUARTA-FEIRA Gravação de vídeo aula com exercícios passo a passo top rock, 3 movimentos de variação, jump drop e iniciando footwork. Aula direcionada 4º e 5º ano.		4 horas	
QUINTA-FEIRA Treino de flexibilidade, alongamento e fortalecimento.		4 horas	
SEXTA-FEIRA			
TOTAL DE HORAS NA SEMANA:		16 horas	



UNIÃO BRASIL
Fundada em 17 de janeiro de 2004 - CNPJ 07.433.983/0001-07



Instrutor: Reinaldo Luis Oliveira Doho Daniel Ferraça		Oficina: Hip – Hop breack
Carga Horária Semanal: 16 horas		Semana: de 18 / 05 / 2020 à 22 / 05 / 2020
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS		HORAS
SEGUNDA- FEIRA Gravação de variações de pernas e drop ou descida para o six step. Variação de movimento de pernas chamado cc. Aula direcionada 4º e 5º ano.		4 horas
TERÇA-FEIRA Pesquisa de playlist para alongamento, treino e ensaio para gravação.		4 horas
QUARTA-FEIRA Gravação de vídeo ensinando impulsão para realização de passos e movimentos, desenvolvendo assim a coordenação motora. Aula direcionada para alunos 1º, 2º e 3º ano.		4 horas
QUINTA-FEIRA Pesquisa sobre exercícios de fortalecimento, resistência e edição de vídeos.		4 horas
SEXTA-FEIRA		
TOTAL DE HORAS NA SEMANA:		16 horas



UNIÃO BRASIL
Fundada em 17 de janeiro de 2004 - CNPJ 07.433.983/0001-07



Instrutor: Reinaldo Luis Oliveira Doho Daniel Ferraça		Oficina: Hip – Hop break	
Carga Horária Semanal: 16 horas		Semana: de 25/ 05 / 2020 à 29/ 05 / 2020	
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS		HORAS	
SEGUNDA- FEIRA			
TERÇA-FEIRA Gravação de vídeo aula com exercícios que trabalham lateralidade, coordenação, equilíbrio, resistência e agilidade. Aula direcionada 4º e 5º ano		4 horas	
QUARTA-FEIRA Pesquisa sobre exercícios de alongamento inspirado em animais e edição de vídeos		4 horas	
QUINTA-FEIRA Gravação de vídeo com exercícios para desenvolver coordenação motora, flexibilidade e agilidade. Aula direcionada para alunos 1º, 2º e 3º ano.		4 horas	
SEXTA-FEIRA Treino de flexibilidade, alongamento, fortalecimento e equilíbrio.		4 horas	
TOTAL DE HORAS NA SEMANA:		16 horas	