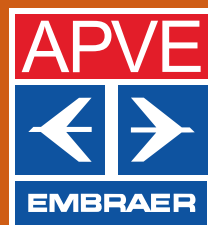


2026

GUIA DE ATIVIDADES





PLANO ACADEMIA

Valor: R\$ 39,00.

Atividades inclusas:

- Academia;
- Ginástica Localizada;
- Aula de Alongamento;
- Aula de Funcional.

Exclusivo para associados.

• Academia

Seg a Sex: 6h às 21h.

Sáb: 8h às 12h.

Acima de 16 anos.

Inscrições na secretaria.

Necessário atestado cardiológico.

• Ginástica Localizada

Seg, Qua e Sex: 8h às 9h.

Acima de 16 anos.

Inscrições na secretaria.

• Aula de Alongamento

Seg: 7h30 | 19h.

Qui: 9h.

Máximo de 25 alunos por aula.

Reservar vaga no aplicativo 4GYM.

Aulas com 30 min de duração.

• Aula de Funcional

Seg, Qua e Sex: 9h15 | 18h10.

Máximo de 20 alunos por aula.

Reservar vaga no aplicativo 4GYM.

Aulas com 45 min de duração.



Yoga

Qua: 8h às 9h.

Ter e Qui: 18h às 19h | 19h10 às 20h.

Mensal - 2x por semana:

Assoc.: R\$190,00 | Não Assoc.: R\$240,00.

Mensal - 1x por semana:

Assoc.: R\$160,00 | Não Assoc.: R\$190,00.

Descontos: 10% Trimestral | 15% semestral.

Inscrições: com o Profº Manoel Soares (12) 98833-5757.

Pilates Studio

Seg e Qua: aulas entre 6h e 20h.

Ter e Qui: aulas entre 6h e 20h.

Sex: aulas entre 6h e 20h.

Valores - 1x por semana:

Assoc.: R\$ 142,00 | Não Assoc.: R\$ 185,00.

Valores - 2x por semana:

Assoc.: R\$ 207,00 | Não Assoc.: R\$ 270,00.

Inscrições na secretaria.

Para associados e não associados.

Pilates Solo

Seg e Qua: 7h | 9h | 16h | 17h | 18h | 19h.

Ter e Qui: 7h | 8h | 9h | 16h | 18h | 19h.

Aula com 50 min de duração.

Máximo de 10 alunos por aula.

Inscrições na secretaria.

Mensal - 2x por semana:

Assoc.: R\$ 77,00.

Não Assoc.: R\$ 110,00.

Para associados e não associados.

Grupo de Corrida e Caminhada APVE

Dom: 7h.

Ter e Qui: 7h10.

Inscrições na academia da APVE.

Gratuito e exclusivo para associados.

Massagem e Tera pias

Seg a Sáb | Agendar horário.

Valores: consulte pelo telefone (12) 99152-3517.

Massagens:

Massagem Relaxante, Drenagem Linfática, Reflexologia Podal, Quiromassagem, Quick Massage, Manipulação de Coluna (Sei Tai) e Shiatsu.

Terapias:

Acupuntura, Auriculoterapia, Cone Chinês, Reiki, Ventosaterapia, Calatonia, Terapia da Polaridade e Moxaterapia.



Natação Adulto

Ter e Qui:

Iniciante A: 10h30 às 11h | 14h às 14h45.

Iniciante B: 10h30 às 11h

| 11h às 11h30 | 16h às 16h30 | 19h50 às 20h20.

Intermediário/Avançado: 7h às 7h50

| 7h55 às 8h45 | 11h10 às 12h | 17h30 às 18h20.

Intermediário:

14h45 às 15h35 | 18h20 às 19h10 | 19h15 às 20h05.

Avançado: 6h às 6h50 | 20h10 às 21h.

Qua e Sex:

Iniciante A:

7h às 7h50 | 11h30 às 12h10 | 20h10 às 20h50.

Iniciante B:

11h30 às 12h10 | 17h às 17h30 | 20h10 às 20h50.

Intermediário:

7h55 às 8h45 | 10h30 às 11h | 14h45 às 15h30.

Intermediário / Avançado: 19h20 às 20h10.

Avançado: 6h às 6h50 | 14h às 14h50.

Sáb:

Iniciante B: 6h | **Intermediário:** 8h10 às 9h

Natação Infantil (dos 6 aos 13 anos)

Ter e Qui:

Iniciante A: 9h às 9h30

| 9h30 às 10h | 15h30 às 16h | 17h às 17h30.

Iniciante B: 9h às 9h30

| 9h30 às 10h | 10h às 10h30 | 16h30 às 17h.

Intermediário: 10h às 10h30.

Intermediário/Avançado: 15 às 17h.

Qua e Sex:

Iniciante A: 9h às 9h30 | 9h30 às 10h

| 10h às 10h30 | 15h30 às 16h | 16h10 às 16h40.

Iniciante B: 9h às 9h30 | 9h30 às 10h | 10h às 10h30

| 16h às 16h30 | 16h30 às 17h | 17h30 às 18h.

Intermediário: 16h50 às 17h40 | 17h40 às 18h30.

Intermediário / Avançado: 18h30 às 19h20.

Sáb:

Iniciante A: 7h40 às 8h10.

Iniciante B: 10h30 às 11h | 11h às 11h30 | 11h30 às 12h.

Intermediário: 8h às 8h50.

Pais e Filhos

(3 aos 5 anos - acompanhadas dos pais)

Ter e Qui: 17h às 17h30 | 17h30 às 18h.

Qua e Sex: 10h30 às 11h | 11h às 11h30 | 19h50 às 20h20.

Sáb: 9h25 às 9h55 | 9h55 às 10h25.

Baby Class

(introdução à água, de 6 meses até 2 anos e 11 meses)

Ter e Qui: 11h30 às 12h.

Sáb: 7h às 7h30 | 8h25 às 8h55 | 8h55 às 9h25.

Hidroginástica

Ter e Qui:

6h às 6h50 | 7h às 7h50 | 7h55 às 8h45 | 14h às 14h50

| 14h55 às 15h45 | 18h05 às 18h55 | 19h às 19h50.

Qua e Sex:

6h às 6h50 | 7h às 7h50 | 7h55 às 8h45 | 14h às 14h50

| 14h55 às 15h50 | 18h05 às 18h55 | 19h às 19h50.

Sáb:

7h35 às 8h25.

Aula Teste

Qua e Sex: 10h45 às 11h30 | 17h45 às 18h30.

Atestados médicos

- **Para atividades físicas:**
apresentar atestado **Cardiológico**
com validade de **12 meses**.
- **Para atividades aquáticas:**
apresentar atestado **Dermatológico**
com validade de 3 meses e atestado
Cardiológico com validade de **12 meses**.

Inspecção de Pele

Ter: 9h às 12h | 13h às 15h.

Qua: 16h às 20h.

Qui: 9h às 12h | 13h às 15h.

Sáb: 9h às 12h.

Valor: R\$ 15,00.

*O atendimento aos sábados é organizado por meio de senhas.

Dúvidas e informações:

Através do WhatsApp: (12) 3925-5200.

Inscrições na secretaria

*Atividades aquáticas são exclusivas
para associados. R\$ 47,00 por mês/cada.



Violão e Guitarra

Aulas particulares com 1h de duração.

Valores:

Assoc.: R\$ 220,00 | Não Assoc.: R\$ 280,00.

Inscrições com o Professor Gabriel Minder.

Agendar horário.

Coral Cantares

Qui: 20h às 22h.

Local: Salão D.

Acima de 16 anos.

Inscrições com o Maestro Márcio Faria.

Gratuito para associados e não associados mediante teste vocal.

Pintura - Óleo sobre tela

Seg ou Qui: 14h às 16h.

Seg: 19h às 21h.

Ter: 19h às 21h.

Local: Ateliê.

Valores:

Assoc.: R\$ 305,00 | Não Assoc.: R\$ 320,00.

Inscrições com a Professora Patrícia Bissoli.

Chá com Arte (Crochê)

Qui: 9h30 às 12h | 14h30 às 17h.

Local: Ateliê.

Valores:

Assoc.: R\$ 55,00 | Não Assoc.: R\$ 70,00.

Inscrições no Espaço Cultural.

Professora Jackie.

Corte e Costura

Manejo da máquina e costura | Iniciante.

Ter: 9h às 12h | 13h às 16h.

Local: Ateliê.

Valores:

Assoc.: R\$ 230,00 | Não Assoc.: R\$ 270,00.

Inscrições com a Professora Vera Coimbra.

Psicanálise e Cinema

Sessões de cinema mediadas por psicanalistas voluntários, que acontecem

na última quinta-feira do mês, às 19h.

Local: Cine Cultura Mário Leme Galvão.

Inscrições: Espaço Cultural ou (12) 3925-5200

Consulte a programação. Aberto ao público.

Aula de Forró

Qui: Iniciante às 19h | Intermediário às 20h.

Local: Sala de Dança.

Valores:

Assoc.: R\$ 70,00 | Não Assoc.: R\$ 150,00.

Inscrições com a Professora Rosana Cabral

Ballet Infantil

Baby Class / Pré ballet (3 a 6 anos)

Ter e Qui: 10h às 10h50. | Qua e Sex: 15h às 15h50.

Formação Clássica (a partir de 7 anos)

Ter e Qui: 9h às 9h50. | Qua e Sex: 16h às 16h50.

Local: Sala de Dança.

Inscrições com a Professora Maiara.

Valores - 1x por semana:

Assoc.: R\$ 80,00 | Não Assoc.: R\$ 115,00.

Valores - 2x por semana:

Assoc.: R\$ 115,00 | Não Assoc.: R\$ 150,00.

CLUBES DE LEITURA APVE

Local: Espaço Cultural.

Tira da Estante

Encontros mensais para adultos discutirem ideias e reflexões a partir do livro escolhido, na **penúltima quinta-feira, às 15h no Espaço Cultural**. Aberto ao público. Vagas limitadas. **Inscrições no Espaço Cultural.**

A Biblioteca de Babel

Encontros mensais para adultos debaterem sobre o livro escolhido, na **última quinta-feira, às 15h no Espaço Cultural** da APVE. Aberto ao público. Vagas limitadas. **Inscrições no Espaço Cultural.**

CLUBES DE LÍNGUAS APVE

Local: Sala Cultural

Inscrições: no Espaço Cultural

Máximo 10 alunos por aula.

Inglês | Iniciante

Ter: 15h45 às 16h45.

Matrícula: R\$ 50,00.

Valores: Assoc.: R\$ 180,00 | Não Assoc.: R\$ 235,00.

Professor Rogério Florentino.

English Talks

Aulas de conversação | Avançado.

Sex: 17h30 às 18h30.

Matrícula: R\$ 50,00.

Valores: Assoc.: R\$ 180,00 | Não Assoc.: R\$ 235,00.

Professor Rogério Florentino.

Italiano

Seg: 17h30 às 19h.

Ter: 17h30 às 19h. | 19h às 20h30.

Qua: 17h30 às 19h.

Matrícula: R\$ 50,00.

Valores: Assoc.: R\$ 210,00 | Não Assoc.: R\$ 250,00.

Professora Gláucia Turzi.

Retro Dance

Seg e Qua: 10h às 11h | 19h às 20h.

Sex: 9h às 10h.

Local: Sala de Dança

Inscrições com o Professor Kleber Santos.

Valores - 1x por semana:

Assoc.: R\$ 90,00 | Não Assoc. R\$ 120,00.

Valores - 2x por semana:

Assoc.: R\$ 175,00 | Não Assoc.: R\$ 210,00.

Como 2ª modalidade:

Valores - 1x por semana:

Assoc.: R\$ 80,00 | Não Assoc. R\$ 110,00.

Valores - 2x por semana:

Assoc.: R\$ 160,00 | Não Assoc.: R\$ 185,00.

Sapateado 45+

Seg e Qua:

Iniciante: 18h às 19h. (Leila Baccaro)

Intermediário 1: 8h às 9h.

Intermediário 2: 9h às 10h.

Ter e Qui:

Iniciante: 9h às 10h. (Leila Baccaro)

Intermediário 2: 17h às 18h.

Intermediário 3: 18h às 19h.

Intermediário 4: 15h às 16h.

Local: Sala de Dança.

Inscrições com a Professora Aline Carneiro.

Valores:

Assoc.: R\$ 175,00 | Não Assoc.: R\$ 210,00.

Como 2ª modalidade:

Assoc.: R\$ 160,00 | Não Assoc.: R\$ 185,00.

Jazz Dance 45+

Seg e Qua: Intermediário 1 | 10h às 11h.

Seg e Qua: Iniciante | 17h às 18h (Leila Baccaro).

Ter e Qui: Iniciante | 10h às 11h (Leila Baccaro).

Local: Sala de Dança.

Inscrições com a Professora Aline Carneiro.

Valores:

Assoc.: R\$ 175,00 | Não Assoc.: R\$ 210,00.

Como 2ª modalidade:

Assoc.: R\$ 160,00 | Não Assoc.: R\$ 185,00.

Dança de Salão

Qua: 19h10 às 20h40.

Inscrições com Professor Filipe.

Local: Sala de Dança.

Valores:

Assoc.: R\$ 132,00 | Não Assoc.: R\$ 158,00.

Como 2ª modalidade:

Assoc.: R\$ 120,00 | Não Assoc.: R\$ 145,00.

Dança Moderna

Seg e Qua: 20h às 21h

Inscrições com Professor Kleber Santos.

Local: Sala de Dança

Valores:

Assoc.: R\$ 175,00 | Não Assoc.: R\$ 210,00.

Como 2ª modalidade:

Assoc.: R\$ 160,00 | Não Assoc.: R\$ 185,00.

Percussão

Sex 9h às 11h

Inscrições com Professor Denilson.

Local: Sala Multidisciplinar

Valores:

Assoc.: R\$ 175,00 | Não Assoc.: R\$ 210,00.

Como 2ª modalidade:

Assoc.: R\$ 160,00 | Não Assoc.: R\$ 185,00.

Ballet Clássico Adulto

Ter e Qui: 8h às 9h. (Shi Moura).

Inscrições com a Professora Shi Moura.

Local: Sala de Dança.

Valores:

Assoc.: R\$ 175,00 | Não Assoc.: R\$ 210,00.



RENOPAS

O RENOPAS (Reciclando Nosso Papel Social) é um projeto social da APVE, que promove ações filantrópicas e voluntárias voltadas à comunidade joesense e região. Através de campanhas e eventos, o RENOPAS oferece cultura e promove iniciativas de apoio e engajamento entre associados e comunidade.

O que doar?

- Alimentos
- Roupas
- Produtos de limpeza
- Produtos de higiene pessoal
- Brinquedos
- Livros infantis
- Nota Fiscal
- Ou pela chave PIX: renopas@apve.com.br



Escaneie
e faça sua doação
via PIX para o RENOPAS.

Seja um voluntário!

Junte-se a nós e contribua para transformar vidas!

✉ renopas@apve.com.br

☎ (12) 3925-5200

Projeto Colher

O projeto "Colher" tem como objetivo principal unir a Palhaçaria e a Gastronomia Social em uma única linguagem: "SOLIDARIEDADE". O projeto também inclui a "Operação Alegria", em que os palhaços realizam visitas a hospitais e instituições de abrigo, como casas de longa permanência e creches.

Seg: 19h às 21h.

Sáb: 9h30 às 11h30.

Informações: (12) 3925-5200.

REIKI

Técnica japonesa que utiliza a imposição de mãos para transferir energia e equilibrar os centros de energia do corpo, conhecidos como chakras. Essa prática promove o bem-estar físico e mental.

Seg - Reikiano Edinilson: 16h às 20h30.

Qua - Reikiana Maria das Graças: 9h às 15h.

ATENDIMENTO COM ADVOGADO

Ter: 8h30 às 12h.

Necessário agendamento na secretaria da APVE.

Informações pelo telefone: (12) 3925-5200.

Serviço gratuito e exclusiva para associados.

HORÁRIOS

• Serviço Social

Seg a Sex: das 8h às 17h45.

• Secretaria

Seg a Sex: das 8h às 17h45.

• Piscina Grande*

Horários para lazer:

Sáb e Dom: das 9h às 17h.

Ter a Sex: das 6h às 21h.

*Segunda-feira as piscinas são fechadas para manutenção.

• Academia

Seg a Sex: das 6h às 21h.

Sáb: das 8h às 12h.

• Salão de Jogos

Seg a Sex: das 9h às 21h.

Sáb e Dom: das 9h às 17h.

• Estacionamento

Seg a Sex: das 6h às 22h.

Sáb e Dom: das 8h às 17h.

• Farmácia Comunitária

Seg a Sex: das 8h às 12h e das 13h às 17h45.

• Sauna

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Seg à Sáb: 8h às 11h30	MULHER	HOMEM	MULHER	HOMEM	MULHER	MULHER	
Seg à Sáb: 15h às 21h							FECHADO
Sábado: 14h às 18h	HOMEM	MULHER	HOMEM	MULHER	HOMEM	HOMEM	

• Necessário estar com o exame dermatológico em dia.



SEXTA-DANÇANTE

BAILE: 21h às 02h.

BILHETERIA: 20h30 às 00h30.

VENDAS DE INGRESSOS:

Ter: Exclusivo para associados. | 8h30 às 16h.

Qua e Qui: Atendimento para associados e não associados. | 8h30 às 16h.

Sex: Somente na bilheteria. | 8h30 às 16h.

Sujeito a disponibilidade.

CANAIS: Diretoria Social na APVE ou ☎ (12) 3925-5215 (vendas por whatsapps após encerramento das vendas presenciais; não realizamos vendas por telefone).

PAGAMENTO:

Presencialmente: Dinheiro | Cartão | PIX (bilheteria ou antecipado.)

Online: PIX com envio do comprovante até 16h; (para vendas presenciais não há necessidade de envio.)

VALOR DOS INGRESSOS: Inteira: R\$ 60,00
| Meia*: R\$ 30,00 | Associado*: R\$ 30,00.

MESA (4 lugares):

Associado e não associado: R\$ 40,00

INGRESSOS NO DIA DO EVENTO: Inteira: R\$ 70,00
| Meia*: R\$ 35,00 | Associado*: R\$ 35,00.

***Associado:** mediante apresentação do CPF no ato da compra e entrada do baile.

***Meia:** maiores de 60 anos, professores da rede pública, estudantes e aposentados.

Seja associado da APVE

Para ser um associado da APVE é necessário ter completos **10 anos de trabalho na Embraer**.

Mensalidade: R\$79,39.

Cópias dos documentos:

- CPF e RG (titular e cônjuge);
- Certidão de casamento;
- RG ou certidão de nascimento dos filhos;
- Comprovante de endereço;
- Carteira profissional: página da foto frente e verso e registro Embraer (com o número da chapa).
- Filhos maiores de 21 anos e universitários: RG e CPF e comprovante de faculdade (boleto ou declaração).

Filhos maiores de 21 anos contribuintes

- Pagam taxa de R\$79,39/mês;
- RG e CPF;
- Comprovante de endereço.

ESPAÇOS PARA LOCAÇÃO

- Qualquer pessoa pode alugar um salão da APVE, associado ou não.
- O contrato deve ser feito até o 5º dia útil da data da reserva.
- **Mais informações:** Secretaria APVE (12) 3925-5200 | apve@apve.com.br

VALORES 2026

Salão Ozires Silva

Capacidade: 300 pessoas | 30 mesas | 250 cadeiras.

Salão e Camarim climatizado com banheiro | Palco Cozinha Industrial | 2 Freezers horizontais | 1 Geladeira

Duração: 1 dia.

Qui | Sex | Sáb

Assoc.: R\$ 4.800,00 | Não Assoc.: R\$ 7.100,00.

Dom | Seg | Ter | Qua

Assoc.: R\$ 4.300,00 | Não Assoc.: R\$ 6.150,00.

Auditório

Capacidade: 60 lugares.
Equipamento de som com microfone | Flip Chart
Projetor | Ar condicionado.

Duração: 4hs.

Assoc.: R\$ 480,00 | Não Assoc.: R\$ 675,00.

Duração: 8hs.

Assoc.: R\$ 610,00 | Não Assoc.: R\$ 810,00.

Duração: 12hs.

Assoc.: R\$ 750,00 | Não Assoc.: R\$ 940,00.

Sala de Projeção

Capacidade: 20 lugares | Projetor e som.

Duração: 4h.

Assoc.: R\$ 760,00 | Não Assoc.: R\$ 940,00.

Duração: 8h.

Assoc.: R\$ 1.530,00 | Não Assoc.: R\$ 1.800,00.

Acompanhe nossas redes sociais!



/APVE.SJC



@apve_embraer



/apveembraer



APVE Embraer

Fale conosco pelo WhatsApp!

Salve o contato em sua agenda:



(12) 3925-5200



Ou aponte sua câmera aqui.



Associação dos Pioneiros e Veteranos da Embraer

Tel.: (12) 3925-5200 | apve@apve.com.br | www.apve.com.br

Alameda Cândido Marciano Leite, 88 - Vila Bethânia - São José dos Campos