

Guia de Programação

VERÃO EM MOVIMENTO



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA
Riviera de São Lourenço



ESPORTE - CULTURA - LAZER

ÍNDICE

- 3** Associação Amigos da Riviera
- 4** Programa Vida Saudável Riviera
- 5** Programação Verão em Movimento

Cronograma para Crianças e Adolescentes

Cronograma para Adultos

Descrição das Atividades



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA
Riviera de São Lourenço



ESPORTE - CULTURA - LAZER

Associação dos Amigos da Riviera de São Lourenço

A Associação dos Amigos da Riviera tem papel fundamental na preservação ambiental e pela manutenção dos serviços essenciais na Riviera de São Lourenço, um bairro planejado em Bertioga. Com cerca de 9 milhões de m² e mais de 12.500 imóveis até 2025, a Associação gerencia o abastecimento de água através da Estação de Tratamento de água (ETA), o sistema de esgoto e a Estação de Tratamento de Esgoto (ETE). Além disso, realiza serviços como limpeza de praia, conservação das vias públicas, segurança e videomonitoramento. A Associação busca a melhoria contínua e segue altos padrões de qualidade, sendo reconhecida internacionalmente, com destaque para a certificação ISO 14001, obtida desde 2000, e o Programa Vida Saudável, também iniciado no mesmo ano.



Programa Vida Saudável Riviera

ESPORTE - CULTURA - LAZER

O Programa Vida Saudável Riviera é uma iniciativa da Associação dos Amigos da Riviera de São Lourenço (AARSL) voltada para promover saúde e bem-estar entre associados, moradores e frequentadores do bairro. Oferecendo uma ampla variedade de aulas, atividades físicas, palestras e eventos, o programa busca incentivar a prática de esportes, a cultura e o lazer. Em essência, o Vida Saudável Riviera é uma ação fundamental da AARSL, com o propósito de estimular um estilo de vida ativo e saudável para a comunidade local.



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA
Riviera de São Lourenço



ESPORTE - CULTURA - LAZER

Cronograma - Crianças e Adolescentes

Atividades Gratuitas de 5 a 30 de Janeiro de 2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9h		FUTVÔLEI 10 à 17 anos (Praia - Módulo 1)			
10h	VÔLEI 10 à 16 anos (Quadra Colégio Metodista)		VÔLEI 10 à 16 anos (Quadra Colégio Metodista)		
14h	Futsal 7 à 10 anos (Quadra Colégio Metodista) Pickleball Livre (Sede Associação Amigos)	FUTSAL 11 à 15 anos (Quadra Colégio Metodista) TÊNIS DE MESA Livre (Sede Associação Amigos)	FUTSAL 7 à 10 anos (Quadra Colégio Metodista) PICKLEBALL Livre (Sede Associação Amigos)	FUTSAL 11 à 15 anos (Quadra Colégio Metodista)	
15h	Futsal 7 à 10 anos (Quadra Colégio Metodista) Pickleball Livre (Sede Associação Amigos)	FUTSAL 11 à 15 anos (Quadra Colégio Metodista) TÊNIS DE MESA Livre (Sede Associação Amigos)	Futsal 7 à 10 anos (Quadra Colégio Metodista) Pickleball Livre (Sede Associação Amigos)	FUTSAL 11 à 15 anos (Quadra Colégio Metodista)	DANÇA 6 à 10 anos (Sede Associação Amigos)
16h	Futsal 7 à 10 anos (Quadra Colégio Metodista) Pickleball Livre (Sede Associação Amigos)	FUTSAL 11 à 15 anos (Quadra Colégio Metodista) TÊNIS DE MESA Livre (Sede Associação Amigos)	Futsal 7 à 10 anos (Quadra Colégio Metodista) Pickleball Livre (Sede Associação Amigos)	FUTSAL 11 à 15 anos (Quadra Colégio Metodista)	DANÇA 11 à 16 anos (Sede Associação Amigos)



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA
Riviera de São Lourenço



ESPORTE - CULTURA - LAZER

Cronograma - Adultos

Atividades Gratuitas de 5 a 30 de Janeiro de 2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h	EQUILÍBRIO VITAL (Sede da Associação Amigos da Riviera)		EQUILÍBRIO VITAL (Sede da Associação Amigos da Riviera)		
9h		YOGA (Sede da Associação Amigos da Riviera)	TREINO FUNCIONAL (Sede da Associação Amigos da Riviera)	YOGA (Sede da Associação Amigos da Riviera)	
9h	VÔLEI DE QUADRA (Quadra Colégio Metodista)	PICKLEBALL (Sede da Associação Amigos da Riviera)	VÔLEI DE QUADRA (Quadra Colégio Metodista)	PICKLEBALL (Sede da Associação Amigos da Riviera)	
15h	SCAPE ROOM EXCALIBUR (Sede da Associação Amigos da Riviera)	SCAPE ROOM EXCALIBUR (Sede da Associação Amigos da Riviera)			
16h	SCAPE ROOM EXCALIBUR (Sede da Associação Amigos da Riviera)	SCAPE ROOM EXCALIBUR (Sede da Associação Amigos da Riviera)			
17h	ALONGAMENTO (Sede da Associação Amigos da Riviera)	RITBOX (Sede da Associação Amigos da Riviera)	ALONGAMENTO (Sede da Associação Amigos da Riviera)	RITBOX (Sede da Associação Amigos da Riviera)	DANÇA (Sede da Associação Amigos da Riviera)



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA
Riviera de São Lourenço



ESPORTE - CULTURA - LAZER

ATIVIDADES TURÍSTICAS

Trilha do Guaratuba

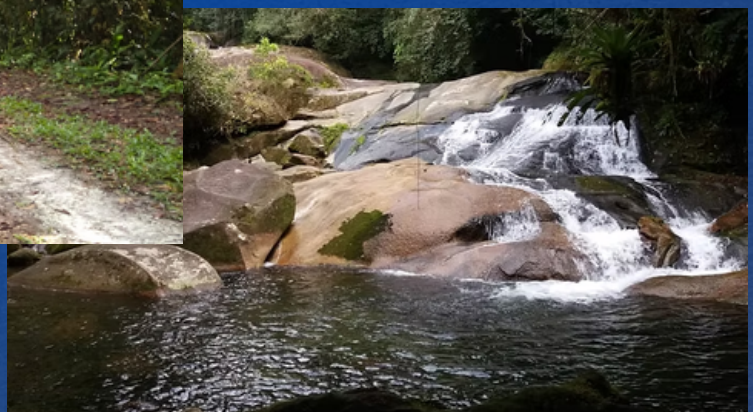
Atividade com inscrição prévia por telefone

Datas: 9 e 23 de Janeiro

A Trilha do Guaratuba em Bertiooga é um percurso de 7-8 km (ida e volta) dentro do Parque Estadual da Restinga de Bertiooga (PERB), com dificuldade moderada, ideal para contato com a Mata Atlântica, oferecendo o Poço do Limão e a Cachoeira do Guaratuba para banho, com monitoria obrigatória e tempo de 4 a 6 horas, sendo uma caminhada pela floresta que transita entre restinga e floresta densa, com pontos para observação de aves e fauna, e pode ser feita de bicicleta em parte do trajeto

Inscrições pelo Telefone (13) 3319-5055 ou (13) 99730-4876

Atividade com Monitoria Ambiental



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA
Riviera de São Lourenço



ESPORTE - CULTURA - LAZER

ATIVIDADES TURÍSTICAS

Passeio Ciclístico até o Itaguaré

Atividade com inscrição prévia por telefone

Datas: 16 e 30 de Janeiro

Prepare-se para uma aventura sobre duas rodas! Descubra a beleza natural de Bertiooga em nosso próximo passeio ciclístico rumo ao encantador Rio Itaguaré. Um cenário de tirar o fôlego espera por você, com suas paisagens preservadas e a tranquilidade que só a natureza pode oferecer.

E para os amantes da nostalgia, a Praia de Itaguaré guarda uma curiosidade especial: foi palco das gravações da novela "Canoa do Bagre", um sucesso dos anos 90! Venha pedalar conosco e reviver um pouco dessa história enquanto desfruta de um dos cantos mais bonitos da nossa cidade.

Inscrições pelo Telefone (13) 3319-5055 ou (13) 99730-4876



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA
Riviera de São Lourenço



ESPORTE - CULTURA - LAZER

ATIVIDADES TURÍSTICAS

Scape Room - Excalibur

Atividade com inscrição prévia por telefone

Datas: 5, 6, 12, 13, 19, 20, 26 e 27 de Janeiro

Desvende os segredos de Camelot! ✂ No nosso Escape Room temático, você será transportado(a) para a lenda do Rei Arthur e a busca pela Excalibur. Teste sua inteligência e trabalho em equipe para resolver enigmas e garantir seu lugar na história. A aventura espera por você!

Inscrições pelo Telefone (13) 3319-5055 ou (13) 99730-4876



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA
Riviera de São Lourenço



ESPORTE - CULTURA - LAZER

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

FUTSAL

Atenção, crianças e adolescentes da Riviera! ⚽ Venham se divertir e aprender futsal de um jeito leve e descontraído. Nossas aulas recreativas são perfeitas para fazer novos amigos, queimar energia e desenvolver suas habilidades em quadra. A diversão é garantida!

VÔLEI

Prepare-se para saltar e defender! 🏐 Nossas aulas de Vôlei são pura energia e trabalho em equipe. Venha aprimorar seus saques, defesas e cortadas, fazer novos amigos e se divertir muito na quadra. A emoção de cada ponto te espera!

TÊNIS DE MESA

Agilidade e reflexos em ação! 🏓 Venha para nossas aulas de Tênis de Mesa e desafie seus limites. Um esporte dinâmico e divertido para todas as idades, onde a precisão e a concentração transformam cada partida em pura adrenalina.

PICKLEBALL

Conheça o esporte do momento! 😄 O Pickleball é fácil de aprender e super divertido, misturando tênis, badminton e tênis de mesa. Ideal para todas as idades, é perfeito para se exercitar, socializar e dar muitas risadas. Venha experimentar!



DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

DANÇA

Deixe a música te levar! 🕺🕴 Em nossas aulas de Dança, você se conecta com o ritmo, expressa sua energia e melhora a coordenação e o equilíbrio. É a atividade perfeita para liberar o estresse, se divertir e celebrar a vida em movimento!

FUTVÔLEI

Areia, sol e muita habilidade! ⚽☀ Venha para nossas aulas de Futvôlei e combine a paixão com estratégias. Desenvolva seu controle de bola, agilidade e trabalho em equipe, tudo isso com a energia contagiante da praia!

EQUILÍBRIO VITAL

Busca harmonia e bem-estar? ✨ Nossas aulas de Equilíbrio Vital são o seu refúgio! Reconecte corpo e mente com movimentos suaves que promovem postura, flexibilidade e uma serenidade incrível para o seu dia. Sinta-se renovado(a)!

ALONGAMENTO

Diga adeus às tensões! 🧘♀ Com nossas aulas de Alongamento, você ganha mais flexibilidade, melhora a postura e alivia o estresse. Essencial para o corpo e a mente, é o cuidado que você merece para se sentir mais leve e com mais movimento.



DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

YOGA

Encontre sua paz na Riviera! 🧘♂️ Embarque na jornada da Yoga, onde força, flexibilidade e tranquilidade se encontram. Alivie o estresse, melhore a concentração e harmonize seu corpo e mente. Uma experiência transformadora espera por você!

FUNCIONAL

Dê um gás na sua rotina! Nossas aulas de Treinamento Funcional são dinâmicas e completas, focadas em preparar seu corpo para tudo! Ganhe força, agilidade e resistência de forma divertida e eficiente. Mais energia para seus dias na Riviera!

RITBOX

Prepare-se para suar e se divertir! 🎵 O Ritbox é a combinação perfeita de luta, aeróbica e dança, com músicas que te fazem mover. Queime calorias, melhore seu condicionamento e libere o estresse em um treino contagiante e cheio de ritmo!

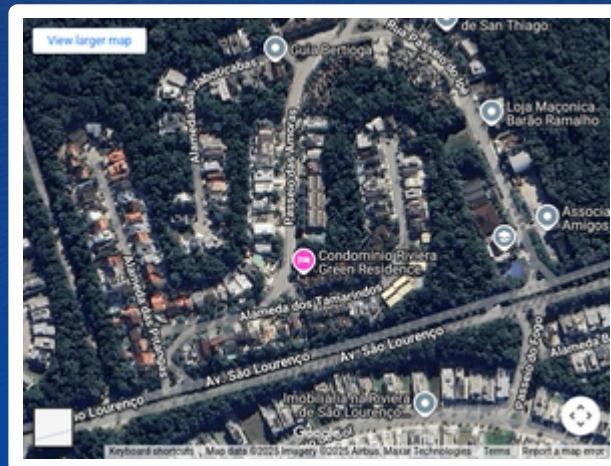
CORRIDA

Liberte seu potencial na corrida! 🏃♀️ Se você busca condicionamento, saúde e quer desafiar seus limites, nossas sessões de Corrida são para você. Sinta a liberdade a cada passo, melhore seu bem-estar e descubra a força que existe em você, com as paisagens da Riviera!



CONTATOS E INFORMAÇÕES

SEDE PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL RIVIERA



Contatos: (13) 3319-5055



Fale com Vida Saudável Riviera!



@vidasaudavelriviera



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA
Riviera de São Lourenço



ESPORTE - CULTURA - LAZER