



2025

VIVENCIE MAIS TEMPO DE QUALIDADE NO MARISTA

Conheça o nosso
**Núcleo de Atividades
Complementares!**

- + Esportes
- + Arte e Cultura
- + Tempo Integral





Núcleo de Atividades Complementares

Esportes + Arte e Cultura + Tempo Integral

O NAC valoriza habilidades socioemocionais e oportuniza lições importantes que transcendem a sala de aula e acompanharão o estudante durante toda a vida. Tudo isso em atividades dinâmicas e lúdicas, ministradas por educadores especialistas, que atuam com olhar cuidadoso para o melhor desenvolvimento de cada educando.

NOVAS TURMAS E MODALIDADES!

- ✓ *Futsal*
- ✓ *Ginástica Rítmica*
- ✓ *Handebol*
- ✓ *Basquete*
- ✓ *Natação*
- ✓ *Judô*
- ✓ *Vôlei*
- ✓ *Balé*
- ✓ *Teatro*
- ✓ *Xadrez*
- ✓ *Tempo Integral Marista*



- + Esportes
- + Arte e Cultura
- + Tempo Integral

CONHEÇA O NÚCLEO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES

O NAC do Colégio Marista São José - Tijuca organiza e supervisiona os programas especiais complementares, oferecidos em formato de escolinhas e equipes de treinamento esportivo, oficinas e grupos de arte e cultura.

Além disso, o NAC oportuniza o programa de horário integral no contraturno, *Tempo Integral Marista*.

Nossos programas são voltados aos estudantes matriculados no colégio, possibilitando maior socialização, movimento e criatividade!





**Núcleo de
Atividades
Complementares**

**DESCUBRA NOVAS ATIVIDADES.
FAÇA UMA AULA EXPERIMENTAL.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

ESPORTES

E-mail: sete.tijuca@maristabrasil.org

ARTE E CULTURA

E-mail: seac.tijuca@maristabrasil.org



**COLÉGIO MARISTA
SÃO JOSÉ-TIJUCA**



NAC

2025

Núcleo de Atividades Complementares

Combinamos **inovação e valores humanos!**

Incentivamos e encorajamos nossos estudantes para que adotem hábitos diários saudáveis, incluindo, em seu programa educacional no Marista, as atividades complementares, que influem positivamente no bem-estar físico, mental e social.

Oferecemos às crianças e aos adolescentes a nós confiados a alegria de potencializarem seus talentos, crescendo em uma atmosfera vibrante, educativa, com senso de coletividade, respeito, acolhimento e amizade.



NAC

2025

Oferecemos
**programas de
excelência** em
esportes, arte e cultura,
e horário ampliado no
Marista!

**Núcleo de
Atividades
Complementares**

#DoSeuJeito


COLÉGIO MARISTA
SÃO JOSÉ-TIJUCA



**Núcleo de
Atividades
Complementares**

2025

Confira nossa grade de atividades Escolinha e Treinamento Esportivo

Escolinha e Preparatório: inscrições pelo app Marista Conectado
Treinamento Esportivo: inscrições pelo e-mail sete.tijuca@maristabrasil.org

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIO	INVESTIMENTO MENSAL
NATAÇÃO I	4 a 7 anos	Terça e quinta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
NATAÇÃO II	7 a 11 anos	Segunda e quarta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
NATAÇÃO III	4 a 7 anos	Terça e quinta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
NATAÇÃO IV	7 a 11 anos	Segunda e quarta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
NATAÇÃO TREINAMENTO	12 a 17 anos	Terça e quinta-feira	13h20 às 14h50	R\$ 38,00
FUTSAL I	4 a 7 anos	Segunda e quarta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
FUTSAL II	7 a 9 anos	Terça e quinta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
FUTSAL III	10 e 11 anos	Terça e quinta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
FUTSAL PREPARATÓRIO	11 a 13 anos	Segunda e quarta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
FUTSAL TREINAMENTO	12 a 17 anos	Terça e quinta-feira	14h40 às 16h10	R\$ 38,00
GINÁSTICA RÍTMICA I	7 a 11 anos	Terça e quinta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
GINÁSTICA RÍTMICA II	4 a 7 anos	Segunda e quarta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
JUDÔ I	4 a 11 anos	Terça e quinta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
JUDÔ II	4 a 11 anos	Terça e quinta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
JUDÔ - EQUIPE	12 a 17 anos	Terça e quinta-feira	13h20 às 14h50	R\$ 245,00



**Núcleo de
Atividades
Complementares**

2025

Confira nossa grade de atividades de **Escolinha e Treinamento Esportivo**

Escolinha e Preparatório: inscrições pelo app Marista Conectado
Treinamento Esportivo: inscrições pelo e-mail sete.tijuca@maristabrasil.org

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIO	INVESTIMENTO MENSAL
BASQUETE PREPARATÓRIO I	11 a 13 anos	Terça e quinta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
BASQUETE TREINAMENTO (Feminino)	12 a 17 anos	Terça e quinta-feira	13h10 às 14h40	R\$ 38,00
BASQUETE TREINAMENTO (Masculino)	12 a 17 anos	Segunda e quarta- feira	14h às 15h30	R\$ 38,00
HANDEBOL TREINAMENTO (Feminino)	12 a 17 anos	Segunda e sexta--feira	13h10 às 14h40	R\$ 38,00
HANDEBOL TREINAMENTO (Feminino)	11 a 13 anos	Quarta e sexta-Feira	13h10 às 14h40	R\$ 38,00
HANDEBOL TREINAMENTO (Masculino)	12 a 17 anos	Terça e quinta-feira	13h10 às 14h40	R\$ 38,00
VOLEIBOL PREPARATÓRIO I	9 a 13 anos	Segunda e quarta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
VOLEIBOL PREPARATÓRIO II	9 a 13 anos	Terça e quinta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
VOLEIBOL TREINAMENTO SUB 14 (Feminino)	11 a 13 anos	Terça e quinta-feira	14h40 às 16h10	R\$ 38,00
VOLEIBOL TREINAMENTO SUB 18 (Feminino)	12 a 17 anos	Terça e quinta-feira	16h10 às 17h40	R\$ 38,00
VOLEIBOL TREINAMENTO SUB 18 (Masculino)	12 a 17 anos	Terça e quinta-feira	16h10 às 17h40	R\$ 38,00
XADREZ	8 a 17 anos	Segunda e quarta-feira	13h10 às 14h	R\$ 245,00



**Núcleo de
Atividades
Complementares**

2025

Confira nossa grade de atividades de
Escolinha e Treinamento Esportivo

Ginástica Artística*: matrículas pelos telefones: (21) 99803-9363 // (21) 99241-4341

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIO	INVESTIMENTO MENSAL
GINÁSTICA ARTÍSTICA I	6 a 8 anos	Segunda e quarta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
GINÁSTICA ARTÍSTICA II	6 a 8 anos	Segunda e quarta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
GINÁSTICA ARTÍSTICA III	9 a 11 anos	Terça e quinta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
GINÁSTICA ARTÍSTICA IV	9 a 11 anos	Terça e quinta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00
GINÁSTICA ARTÍSTICA BABY I	4 e 5 anos	Terça e quinta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
GINÁSTICA ARTÍSTICA BABY II	4 e 5 anos	Terça e quinta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 245,00

***A Ginástica Artística é uma modalidade terceirizada, e a matrícula deve ser realizada diretamente com a Escola de Ginástica Artística Ekipe Luck's.**

O número mínimo para a abertura da turma é de 10 estudantes.



**Núcleo de
Atividades
Complementares**

2025

Confira nossa grade de atividades de
Arte e Cultura

Escolinha: inscrições pelo app Marista Conectado
Grupo: inscrições pelo e-mail seac.tijuca@maristabrasil.org

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIA	HORÁRIO	INVESTIMENTO MENSAL
INSTRUMENTO DE CORDA I	7 a 11 anos	Terça-feira	17h50 às 18h40	R\$ 168,00
INSTRUMENTO DE CORDA II	7 a 11 anos	Quarta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 168,00
INSTRUMENTO DE CORDA III	7 a 11 anos	Quarta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 168,00
INSTRUMENTO DE CORDA IV	11 a 15 anos	Quinta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 168,00
TEATRO I	7 a 11 anos	Quarta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 168,00
TEATRO II	7 a 11 anos	Quarta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 168,00
TEATRO III	7 a 11 anos	Quinta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 168,00
TEATRO IV	7 a 11 anos	Quinta-feira	17h50 às 18h40	R\$ 168,00
TEATRO V	11 a 14 anos	Sexta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 168,00
TEATRO VI	11 a 14 anos	Sexta-feira	13h10 às 14h	R\$ 168,00
BANDA - GRUPO	12 a 18 anos	Terça e quinta-feira	13h às 14h30	R\$ 38,00
TEATRO – GRUPO 1	12 a 14 anos	Sexta-feira	14h às 15h	R\$ 38,00
TEATRO – GRUPO 2	15 a 18 anos	Sexta-feira	15h30 às 17h10	R\$ 38,00
TEATRO – GRUPO 3	15 a 18 anos	Sexta-feira	17h10 às 18h50	R\$ 38,00
TECLADO	7 a 11 anos	Terça-feira	12h20 às 13h10	R\$ 168,00



**Núcleo de
Atividades
Complementares**

2025

Confira nossa grade de atividades de
Arte e Cultura

Escolinha: inscrições pelo app Marista Conectado
Grupo: inscrições pelo e-mail seac.tijuca@maristabrasil.org

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIA(S)	HORÁRIO	INVESTIMENTO MENSAL
PREPARAÇÃO A DANÇA	3 e 4 anos	Segunda e quarta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
PREPARAÇÃO A DANÇA	3 e 4 anos	Segunda e quarta-feira	18h às 19h	R\$ 245,00
STREET DANCE	7 a 10 anos	Segunda e quarta-feira	12h20 às 13h10	R\$ 245,00
STREET DANCE BÁSICO	7 a 10 anos	Segunda e quarta-feira	18h às 19h	R\$ 245,00
PREPARATÓRIO 1	7 anos	Segunda e quarta-feira	18h às 19h	R\$ 245,00
JAZZ BÁSICO	7 a 10 anos	Terça e quinta-feira	18h às 19h	R\$ 245,00
PRÉ-BALLET I/II	5 e 6 anos	Terça e quinta-feira	18h às 19h	R\$ 245,00

IMPORTANTE!

As danças são uma modalidade terceirizada, e a matrícula deve ser realizada diretamente com a Escola de Dança Petite Danse pelo telefone (21) 99506-0626 (secretaria) / (21) 98846-1601 (Rita Rolemberg - coordenadora).



2025

Conheça o Tempo Integral Marista!

Programa de horário ampliado no Marista, para turmas da Educação Infantil ao 5º ano do Ensino Fundamental - Anos Iniciais, no contraturno da escolaridade.

Promove educação integral que compreende a ampliação de tempo, espaço e oportunidades educacionais, por meio de atividades que favorecem a aprendizagem, visando à formação integral do estudante.

Agende um atendimento com a coordenação!

Contato: integral.tijuca@maristabrasil.org

**Núcleo de
Atividades
Complementares**





2025

Núcleo de Atividades Complementares

Objetivos específicos do nosso Tempo Integral Marista

- Ampliar as experiências.
- Simular novos interesses.
- Despertar o gosto e o desejo por aprender.
- Proporcionar a continuidade e o aprofundamento do trabalho pedagógico realizado na escolaridade.
- Gerar movimento dinâmico entre os espaços escolares.



Agende um atendimento com a coordenação!

Contato: integral.tijuca@maristabrasil.org





2025

Núcleo de Atividades Complementares

Atividades

- Ação Nutricional
- Atividades aquáticas
- Atividades físicas terrestres
- Judô
- Oficina de Educação Financeira
- Oficina de Literatura e outras artes
- Oficina de Matemática
- Oficina de Produção Textual
- Oficina de Teatro
- Projeto Bilíngue
- Projeto Integra Pastoral Marista

Horários:

- Integral Matutino - das 7h às 13h
- Integral Vespertino - das 12h às 17h45

Valor do Tempo Integral:

R\$ 1.233,00* (valor adicional de 12 parcelas)

*Alimentação não inclusa. Para mais informações entrar em contato com a empresa responsável. Alimentar 3022-7076 / 99615-3550

Inscrições realizadas pelo app Marista Conectado

Programação

- Acolhida, café da manhã, colação, almoço e lanche da tarde
- Oração
- Tarefas de Casa / Estudo Dirigido
- Banho e higiene pessoal
- Atividades especializadas culturais e esportivas





**Núcleo de
Atividades
Complementares**

