



Associação Cultural CHIU JIN de Artes e Terapias Orientais

CNPJ 00.016.020/0001-50

Rua Antonio Diniz, 115 – J. Montezuma – CEP 13480-356 - Limeira-SP

Fone (19) 3452-8512

e-mail: [academiachujin@gmail.com](mailto:academiachujin@gmail.com)

ANEXO RP-14 - REPASSES AO TERCEIRO SETOR  
DEMONSTRATIVO INTEGRAL DAS RECEITAS E DESPESAS - TERMO DE  
COLABORAÇÃO/FOMENTO

ÓRGÃO PÚBLICO: Prefeitura Municipal de Limeira

ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL: Associação Cultural Chiu Jin de Artes e Terapias Orientais

CNPJ: 00.016.020/0001-50

ENDEREÇO E CEP: Rua Antonio Diniz, 115 – Jd. Montezuma – Limeira-SP – CEP 13480-356

RESPONSÁVEL(S) PELA OSC: Reginaldo Siqueira

CPF: 123.500.838-02

OBJETO DA PARCERIA: Karatê Masculino e Feminino

EXERCÍCIO: 2020

ORIGEM DOS RECURSOS(1): Municipal

DOCUMENTO	DATA	VIGÊNCIA	VALOR R\$
Termo de Colaboração/Fomento nº 14/2020	31/01/2020	01/02/2020 à 31/12/2020	R\$ 70.000,00

DEMONSTRATIVO DOS RECURSOS DISPONÍVEIS NO EXERCÍCIO				
DATA PREVISTA PARA O REPASSE (2)	VALORES PREVISTOS (R\$)	DATA DO REPASSE	NÚMERO DO DOCUMENTO DE CRÉDITO	VALORES REPASSADOS (R\$)
03/02/2020	R\$ 15.100,00	03/02/2020	976-TED 1040317 Doc. 9.538.812	R\$ 15.100,00
(A) SALDO DO EXERCÍCIO ANTERIOR				0,00
(B) REPASSES PÚBLICOS NO EXERCÍCIO				R\$ 15.100,00
(C) RECEITAS COM APLICAÇÕES FINANCEIRAS DOS REPASSES PÚBLICOS				
(D) OUTRAS RECEITAS DECORRENTES DA EXECUÇÃO DO AJUSTE (3)				
(E) TOTAL DE RECURSOS PÚBLICOS (A + B + C + D)				R\$ 15.100,00
(F) RECURSOS PRÓPRIOS DA ENTIDADE PARCEIRA				R\$ 0,00
(G) TOTAL DE RECURSOS DISPONÍVEIS NO EXERCÍCIO (E + F)				R\$ 15.100,00

(1) Verba: Federal, Estadual ou Municipal, devendo ser elaborado um anexo para cada fonte de recurso.

(2) Incluir valores previstos no exercício anterior e repassados neste exercício.

(3) Receitas com estacionamento, alugueis, entre outras.

O(s) signatário(s), na qualidade de representante(s) da entidade beneficiária Associação Cultural Chiu Jin de Artes e Terapias Orientais vem indicar, na forma abaixo detalhada, as despesas incorridas e pagas no exercício/2020 bem como as despesas a pagar no exercício seguinte.



**Associação Cultural CHIU JIN de Artes e Terapias Orientais**

CNPJ 00.016.020/0001-50

Rua Antonio Diniz, 115 – J. Montezuma – CEP 13480-356 - Limeira-SP

Fone (19) 3452-8512

e-mail: [academiachujin@gmail.com](mailto:academiachujin@gmail.com)

**DEMONSTRATIVO DAS DESPESAS INCORRIDAS NO EXERCÍCIO**

**ORIGEM DOS RECURSOS (4):**

CATEGORIA OU FINALIDADE DA DESPESA (8)	DESPESAS CONTABILIZADAS NESTE EXERCÍCIO (R\$)	DESPESAS CONTABILIZADAS EM EXERCÍCIOS ANTERIORES E PAGAS NESTE EXERCÍCIO (R\$) (H)	DESPESAS CONTABILIZADAS NESTE EXERCÍCIO E PAGAS NESTE EXERCÍCIO (R\$) (I)	TOTAL DE DESPESAS PAGAS NESTE EXERCÍCIO (R\$) (J= H + I)	DESPESAS CONTABILIZADAS NESTE EXERCÍCIO A PAGAR EM EXERCÍCIOS SEGUINTE (R\$)
Recursos humanos (6)	R\$ 2.520,00	0,00	R\$ 2.520,00	R\$ 2.520,00	0,00
Uniformes e Materiais Esportivos	R\$ 10.480,00	0,00	R\$ 10.480,00	R\$ 10.480,00	0,00
Custos Indiretos	R\$ 2.100,00	0,00	R\$ 2.100,00	R\$ 2.100,00	0,00
<b>TOTAL</b>				<b>R\$ 15.100,00</b>	<b>0,00</b>

(4) Verba: Federal, Estadual, Municipal e Recursos Próprios, devendo ser elaborado um anexo para cada fonte de recurso.

(5) Salários, encargos e benefícios.

(6) Autônomos e pessoa jurídica.

(7) Energia elétrica, água e esgoto, gás, telefone e internet.

(8) No rol exemplificativo incluir também as aquisições e os compromissos assumidos que não são classificados contabilmente como DESPESAS, como, por exemplo, aquisição de bens permanentes.

(9) Quando a diferença entre a coluna DESPESAS CONTABILIZADAS NESTE EXERCÍCIO e a coluna DESPESA CONTABILIZADAS NESTE EXERCÍCIO E PAGAS NESTE EXERCÍCIO for decorrente de descontos obtidos ou pagamento de multa por atraso, o resultado não deve aparecer na coluna DESPESAS CONTABILIZADAS NESTE EXERCÍCIO A PAGAR EM EXERCÍCIOS SEGUINTE, uma vez que tais descontos ou multas são contabilizados em contas de receitas ou despesas. Assim sendo, deverá ser indicado como nota de rodapé os valores e as respectivas contas de receitas e despesas.

**DEMONSTRATIVO DO SALDO FINANCEIRO DO EXERCÍCIO**

(G) TOTAL DE RECURSOS DISPONÍVEL NO EXERCÍCIO	R\$ 15.100,00
(J) DESPESAS PAGAS NO EXERCÍCIO (H+I)	R\$ 15.100,00
(K) RECURSO PÚBLICO NÃO APLICADO [E - (J - F)]	R\$ 0,00
(L) VALOR DEVOLVIDO AO ÓRGÃO PÚBLICO	R\$ 0,00
(M) VALOR AUTORIZADO PARA APLICAÇÃO NO EXERCÍCIO SEGUINTE (K - L)	R\$ 0,00

**RELAÇÃO DAS DESPESAS (4)**

DATA DO DOCUMENTO	ESPECIF. DO DOCUMENTO FISCAL (3)	CREDOR	NATUREZA DA DESPESA RESUMIDAMENTE	ORIGEM DO RECURSO (5)	VALOR (R\$)
05/02/2020	74/NFSE	Homero Gustavo Ferrari Esportes ME – CNPJ 28.274.100/0001-25	Custos Indiretos – Assessoria em Elaboração e Desenvolvimento de Projeto Esportivo	Municipal	R\$ 2.100,00



**Associação Cultural CHIU JIN de Artes e Terapias Orientais**

**CNPJ 00.016.020/0001-50**

**Rua Antonio Diniz, 115 – J. Montezuma – CEP 13480-356 - Limeira-SP**

**Fone (19) 3452-8512**

**e-mail: [academiachujin@gmail.com](mailto:academiachujin@gmail.com)**

10/02/2020	1/NFSE	Marilia Struzziatto Ferreira Florindo CNPJ 33.610.535/0001-33	Aulas de Professores no Projeto Karatê – Masculino e Feminino	Municipal	R\$ 2.520,00
14/02/2020	Nota Fiscal nº 000.002.493	Kimonos Araújo Confecções Ltda – CNPJ 05.684.825/0001-96	Uniformes e Materiais Esportivos	Municipal	R\$ 10.480,00
<b>TOTAL</b>					<b>R\$ 15.100,00</b>

Declaro(amos), na qualidade de responsável(is) pela entidade supra epigrafada, sob as penas da Lei, que a despesa relacionada comprova a exata aplicação dos recursos recebidos para os fins indicados, conforme programa de trabalho aprovado, proposto ao Órgão Concessor.

Limeira, 28 de Fevereiro de 2020.

**Reginaldo Siqueira  
CPF 123.500.838-02**

**Presidente**

**Associação Cultural Chiu Jin de Artes e Terapias Orientais**

# RAZÃO ANALÍTICO

0166 ASSOCIACAO CULTURAL CHIU JIN DE ARTES E TERAPIAS O

CNPJ: 00.016.020/0001-50

FOLHA:

000001

DATA:

28/02/2020

PERÍODO: 01/02/2020 A

29/02/2020

Conta Analisada - 1.1.1.02.0005 - 0000000179 - BANCO DO BRASIL CC 85730-0

Data	Lancto	Contrapartida	Complemento	Débito	Crédito	Saldo
				<b>Saldo Anterior :</b>		<b>0,00</b>
03/02/2020	0000000023	2.1.1.06.0003	Repasso Convenio Preitura Municipal de Limeira para projeto Karate maculino e feminino (Recurso municipal termo fomento 14/2020)	15.100,00		15.100,00 D
10/02/2020	0000000024	5.1.1.01.0006	Pagamento serviço prestado de aulas de Karate masculino e feminino projeto convenio Prefeitura Municipal de Limeira nº. 14/2020 NFSe 1 - MARILIA STRUZZIATTO FERREIRA FLORINDO		2.520,00	12.580,00 D
10/02/2020	0000000026	5.1.1.03.0004	Tarifa DOC/TED - Banco do Brasil		10,45	12.569,55 D
10/02/2020	0000000027	5.1.1.01.0006	Exorno ref. cobrança DOC/TED	10,45		12.580,00 D
11/02/2020	0000000028	5.1.1.01.0006	Pagamento serviço prestado elaboração e desenvolvimento de projeto esportivo KARATE - convenio Prefeitura Municipal de Limeira nº. 14/2020 NFSe 74		2.100,00	10.480,00 D
11/02/2020	0000000030	5.1.1.03.0004	Cobrança DOC/TED - Banco do Brasil		10,45	10.469,55 D
14/02/2020	0000000033	5.1.1.01.0032	Pagamento ref. compra de materiais esportivos para projeto "Aulas de Karate Masculino e Feminino" convenio Prefeitura Municipal de Limeira nº. 14/2020 NFe 2493		10.480,00	10,45 C
14/02/2020	0000000036	1.1.1.01.0001	Deposito para pagamento de despesas bancarárias	10,45		0,00 C
20/02/2020	0000000031	5.1.1.03.0004	Exorno de tarifa DOC/TED - Banco do Brasil	10,45		10,45 D
20/02/2020	0000000035	5.1.1.03.0004	Tarifa DOC/TED - Banco do Brasil		10,45	0,00 C
			<b>Saldo Geral:</b>	<b>15.131,35</b>	<b>15.131,35</b>	<b>0,00 C</b>



Associação Cultural CHIU JIN de Artes e Terapias Orientais

CNPJ 00.016.020/0001-50

Rua Antonio Diniz, 115 – J. Montezuma – CEP 13480-356 - Limeira-SP

Fone (19) 3452-8512

e-mail: academiachiujin@gmail.com

### Relatório das aulas de Karatê no Centro comunitário Dores I

Professor Aroldo Soares

Aulas: 09h00 as 10h00 e 10h00 as 11h00.

Mês vigente: FEVEREIRO 2020.

Total de alunos matriculados: 3 Total de horas/aula: 32

No mês de fevereiro houve uma aderência menor que o esperado devido ser o primeiro mês da modalidade no local. Também foram feitas divulgações nas escolas próximas ao centro comunitário, dentro do próprio local de aula e nas proximidades no bairro.

<b>AULA 1</b> (04/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos</li></ul>	<b>AULA 2</b> (06/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos.</li><li>• Iniciação da base básica mais os golpes, defesas e chutes aprendidos. (Parados)</li></ul>
<b>AULA 3</b> (11/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos.</li><li>• Iniciação da base básica mais os golpes, defesas e chutes aprendidos. (Parados)</li><li>• Iniciação da base com todos movimentos completo formando o KIHON andando e recuando</li></ul>	<b>AULA 4</b> (13/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos.</li><li>• Iniciação da base básica mais os golpes, defesas e chutes aprendidos. (Parados)</li><li>• Iniciação da base com todos movimentos completo formando o KIHON andando e recuando</li><li>• Kihon fazendo deslocamento a frente e atrás completo com um golpe de braço ou defesa</li></ul>
<b>AULA 5</b> (18/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Movimentação de luta sem golpes</li><li>• Movimentação de luta com golpes</li><li>• Exercícios funcionais mesclados com golpes defesas e chutes básicos</li></ul>	<b>AULA 6</b> (20/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Movimentação de luta com golpes</li><li>• Exercícios funcionais mesclados com golpes defesas e chutes básicos</li><li>• Conversa sobre filosofia do karatê, lemas, regras e faixas.</li></ul>
<b>AULA 7</b> (25/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguido de aquecimento geral usando funcional e movimentos da luta.</li><li>• Iniciação base kiba-dachi com e sem golpes</li><li>• Iniciação base kokutso-dachi mais defesa</li></ul>	<b>AULA 8</b> (27/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguido de aquecimento geral usando funcional e movimentos da luta.</li><li>• Iniciação base kiba-dachi com e sem golpes</li><li>• Iniciação base kokutso-dachi mais defesa</li><li>• Explicação geral da aplicação de todos os golpes vistos, bases, chutes e defesas.</li></ul>
<b>AULA 9</b>	

Estamos atualmente trabalhando com um grupo menor, porém, bem ativo e participativo. Divulgações estão sendo feita nas escolas da região para preencher as vagas.



**Relatório das aulas de Karatê no Centro comunitário Parque Hipólito**

Professor Aroldo Soares

Aulas: 13:30 as 14:30 e das 14:30 as 15:30.

Mês vigente: FEVEREIRO 2020.

Total de alunos matriculados: 18    Total de horas/aula: 32

No mês de fevereiro houve uma aderência menor que o esperado devido ser o primeiro mês da modalidade no local. Também foram feitas divulgações nas escolas próximas ao centro comunitário, dentro do próprio local de aula e nas proximidades no bairro.

<b>AULA 1</b> (04/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos</li></ul>	<b>AULA 2</b> (06/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos.</li><li>• Iniciação da base básica mais os golpes, defesas e chutes aprendidos. (Parados)</li></ul>
<b>AULA 3</b> (11/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos.</li><li>• Iniciação da base básica mais os golpes, defesas e chutes aprendidos. (Parados)</li><li>• Iniciação da base com todos movimentos completo formando o KIHON andando e recuando</li></ul>	<b>AULA 4</b> (13/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos.</li><li>• Iniciação da base básica mais os golpes, defesas e chutes aprendidos. (Parados)</li><li>• Iniciação da base com todos movimentos completo formando o KIHON andando e recuando</li><li>• Kihon fazendo deslocamento a frente e atrás completo com um golpe de braço ou defesa</li></ul>
<b>AULA 5</b> (18/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Movimentação de luta sem golpes</li><li>• Movimentação de luta com golpes</li><li>• Exercícios funcionais mesclados com golpes defesas e chutes básicos</li></ul>	<b>AULA 6</b> (20/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Movimentação de luta com golpes</li><li>• Exercícios funcionais mesclados com golpes defesas e chutes básicos</li><li>• Conversa sobre filosofia do karatê, lemas, regras e faixas.</li></ul>
<b>AULA 7</b> (25/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguido de aquecimento geral usando funcional e movimentos da luta.</li><li>• Iniciação base kiba-dachi com e sem golpes</li><li>• Iniciação base kokutso-dachi mais defesa</li></ul>	<b>AULA 8</b> (27/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguido de aquecimento geral usando funcional e movimentos da luta.</li><li>• Iniciação base kiba-dachi com e sem golpes</li><li>• Iniciação base kokutso-dachi mais defesa</li><li>• Explicação geral da aplicação de todos os golpes vistos, bases, chutes e defesas.</li></ul>
<b>AULA 9</b>	

Estamos atualmente trabalhando com um grupo menor, porém, bem ativo e participativo. Divulgações estão sendo feita nas escolas da região para preencher as vagas.



Relatório das aulas de Karatê no Centro comunitário Ouro Verde.

Professora Marilia Struzziatto

Aulas: 09h00 as 10h00 e 10h00 as 11h00.

13:30 as 14:30 e 14:30 as 15:30.

Mês vigente: FEVEREIRO 2020.

Total de alunos matriculados: 17 Total de horas/aula: 32

No mês de fevereiro houve uma aderência menor que o esperado devido ser o primeiro mês da modalidade no local. Também foram feitas divulgações nas escolas próximas ao centro comunitário, dentro do próprio local de aula e nas proximidades no bairro.

<b>AULA 1</b> (04/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos</li></ul>	<b>AULA 2</b> (06/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos.</li><li>• Iniciação da base básica mais os golpes, defesas e chutes aprendidos. (Parados)</li></ul>
<b>AULA 3</b> (11/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos.</li><li>• Iniciação da base básica mais os golpes, defesas e chutes aprendidos. (Parados)</li><li>• Iniciação da base com todos movimentos completo formando o KIHON andando e recuando</li></ul>	<b>AULA 4</b> (13/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Trabalho de iniciação em pé parado com golpes, defesas e chutes básicos.</li><li>• Iniciação da base básica mais os golpes, defesas e chutes aprendidos. (Parados)</li><li>• Iniciação da base com todos movimentos completo formando o KIHON andando e recuando</li><li>• Kihon fazendo deslocamento a frente e atrás completo com um golpe de braço ou defesa</li></ul>
<b>AULA 5</b> (18/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Movimentação de luta sem golpes</li><li>• Movimentação de luta com golpes</li><li>• Exercícios funcionais mesclados com golpes defesas e chutes básicos</li></ul>	<b>AULA 6</b> (20/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional e lúdico</li><li>• Movimentação de luta com golpes</li><li>• Exercícios funcionais mesclados com golpes defesas e chutes básicos</li><li>• Conversa sobre filosofia do karatê, lemas, regras e faixas.</li></ul>
<b>AULA 7</b> (25/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguido de aquecimento geral usando funcional e movimentos da luta.</li><li>• Iniciação base kiba-dachi com e sem golpes</li><li>• Iniciação base kokutso-dachi mais defesa</li></ul>	<b>AULA 8</b> (27/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguido de aquecimento geral usando funcional e movimentos da luta.</li><li>• Iniciação base kiba-dachi com e sem golpes</li><li>• Iniciação base kokutso-dachi mais defesa</li><li>• Explicação geral da aplicação de todos os golpes vistos, bases, chutes e defesas.</li></ul>
<b>AULA 9</b>	

Estamos atualmente trabalhando com um grupo menor, porém, bem ativo e participativo. Divulgações estão sendo feita nas escolas da região para preencher as vagas.



Associação Cultural CHIU JIN de Artes e Terapias Orientais

CNPJ 00.016.020/0001-50

Rua Antonio Diniz, 115 – J. Montezuma – CEP 13480-356 - Limeira-SP

Fone (19) 3452-8512

e-mail: academiachiujin@gmail.com

**Relatório das aulas de Karatê na academia soares Equipe de Rendimento.**

Professor Aroldo Soares e Marilia Struzziatto

Aulas: segundas e quartas feiras.

Horário: 20:00 as 21:00 hrs.

Mês vigente: FEVEREIRO 2020.

Total de alunos matriculados: 15    Total de horas/aula: 8

<b>AULA 1</b> (03/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Aquecimento e alongamento dinâmico seguido de exercícios funcionais visando mobilidade articular.</li><li>• Kihon individual parado com golpes e defesas seguido de movimentação de luta.</li><li>• Aplicação das técnicas trabalhando distância como alvo o aparador.</li></ul>	<b>AULA 2</b> (05/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral aquecimento.</li><li>• Kihon individual parado, andando e recuando, trabalhando variada sequência de golpes, defesas e chutes.</li><li>• Kata básico, correção da postura e ênfase na potência muscular na aplicação dos golpes .</li></ul>
<b>AULA 3</b> (10/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional</li><li>• Kumitê luta com sequência de golpes combinados fazendo variações.</li></ul>	<b>AULA 4</b> (12/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento geral</li><li>• Exercícios de flexibilidade</li><li>• Aquecimento com funcional</li><li>• Kumitê luta com ênfase em esquiva, fazendo variações de golpes e deslocamentos.</li></ul>
<b>AULA 5</b> (17/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Aquecimento com circuito funcional.</li><li>• Kihon avançado</li><li>• Kata superior avançado</li><li>• Correção de movimentos, técnicas e postura.</li></ul>	<b>AULA 6</b> (19/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Aquecimento com circuito funcional.</li><li>• Gohon a dois, aplicação das técnicas com ênfase nas defesas e movimento de quadril.</li><li>• Explicação das técnicas e demonstrações.</li></ul>
<b>AULA 7</b> (24/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguido de aquecimento geral usando funcional e movimentos da luta.</li><li>• Circuito funcional com movimentos aplicado a potência e pliometria.</li><li>• Kumitê luta, shiai livre.</li></ul>	<b>AULA 8</b> (26/02) <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguido de aquecimento geral usando funcional e movimentos da luta.</li><li>• Circuito funcional com movimentos aplicado a mobilidade e agilidade.</li><li>• Kata básico formato de competição.</li></ul>
<b>AULA 9</b>	