

OFICINAS DE CULTURA DO SINTRAJUFÉ 2026

Confira neste material, calendário de inscrições, calendário de aulas, forma de inscrição, e todas as informações que você precisa saber sobre as oficinas.

Cronograma

Aulas: 13/4 até 27/11/2026

Férias: 6 a 31/7

Inscrições via formulário online: 24 e 25/3

Envio de e-mail com orientações para pagamento de taxa aos que foram contemplados com vaga: até 26/3

Prazo para pagamento da taxa de inscrição: 30/3 às 18h

Orientações ao processo de inscrições das Oficinas de Cultura do Sintrajufe

Calendário de aulas

As aulas ocorrerão de 13/4 até 27/11/2026

Inscrições

A partir **das 10h de 24/3 até as 18h do dia 25/3** mediante preenchimento e envio de formulário online, poderão ser realizadas as inscrições nas oficinas de interesse.

A inscrição é uma manifestação de interesse e reserva de vaga dentro do limite daquelas oferecidas em cada turma **até o pagamento** da taxa de acordo com o cronograma divulgado.

ATENÇÃO: cada aluno (a) deverá preencher e enviar apenas um formulário com todas as oficinas de interesse.

Onde encontrar o formulário?

O **formulário online estará disponível** e liberado para preenchimento e envio **somente** no site do Sintrajufe.

Vagas limitadas

As **vagas serão preenchidas conforme a ordem de recebimento dos**

formulários de inscrição até o limite de vagas de cada oficina. Obs.: As vagas das oficinas serão destinadas prioritariamente aos sindicalizados (as) e seus dependentes. As vagas não preenchidas pelo primeiro grupo serão oferecidas aos interessados da comunidade, por ordem de inscrição.

Comunicado para pagamento da inscrição

Até o dia 26/3, às 18h, aqueles (as) que forem contemplados com uma vaga, serão comunicados pelo e-mail informado na ficha de inscrição com a confirmação e instruções sobre o procedimento de efetivação da inscrição. **Os interessados devem se manter atentos à caixa de entrada do e-mail e também à caixa de Spam/lixeira.**

Importante: caso o e-mail seja mal preenchido, a pessoa não receberá a mensagem de confirmação. Por essa razão, é muito importante o preenchimento com e-mail correto. O Sintrajufe não se responsabiliza por endereços de e-mail mal preenchidos.

Efetivação da inscrição

Até as 18h do dia 30/3, impreterivelmente, a pessoa contemplada deverá efetuar o pagamento da inscrição, de acordo com as instruções recebidas pelo e-mail, via transferência bancária ou Pix, mediante pagamento de:

PARA TODAS AS OFICINAS

Taxa de R\$ 200,00 (duzentos reais) para sindicalizados (os) e dependentes e R\$ 400,00 (quatrocentos reais) para não sindicalizadas (os) e comunidade.

Importante:

- *Fazer um único depósito para todas as oficinas que for cursar;*
- *O não pagamento da taxa de inscrição no prazo determinado será considerado como desistência da vaga pretendida.*
- Alunos que fizerem a inscrição e por qualquer razão desistirem têm até uma semana após o início das aulas para comunicar a desistência e solicitar a devolução da taxa. Após este período, a taxa não será devolvida;
- A oficina **somente será realizada** se tiver pelo menos 50% das vagas

preenchidas no período de inscrição.

OBSERVE ATENTAMENTE O FUNCIONAMENTO DE CADA OFICINA HÁ TURMAS COM FORMATO HÍBRIDO, VIRTUAL E PRESENCIAL

Importante: no caso das aulas virtuais é necessário manter a câmera aberta

Confira abaixo os dias, horários, número de vagas, formato da aula e demais detalhes de cada oficina.

OFICINAS 2026

ESCRITA CRIATIVA

A oficina de Escrita Criativa, ministrada pelo escritor Christian David, tem o objetivo de aperfeiçoar a vocação para a escrita de narrativas, abordando alguns aspectos da teoria literária, necessários para o melhor domínio da escrita, a partir de exercícios de desbloqueio e da análise de textos exemplares e das narrativas produzidas pelos participantes da oficina.

Prof.: Christian David

Aulas: quartas-feiras

Horário: 19h às 21h

Vagas: 15

Pré-requisitos: ter idade mínima de 18 anos

Formato: aulas virtuais ao vivo

POESIA

A oficina será focada na prática e no estudo da poesia. Os participantes poderão experimentar a criação de poemas que serão propostas como exercícios criativos. O interesse da oficina não será, portanto, o de saber o que é a poesia, nem de

julgar seu valor em relação a outras formas de expressão, mas o que estará em primeiro plano será o fazer, a ligação direta com a criação de poemas.

Prof.: Ronald Augusto

Aulas: terças-feiras

Horário: 19h30min às 21h30min

Vagas: 12 vagas

Pré-requisito: ter idade mínima de 16 anos

Formato: aulas virtuais ao vivo

Práticas de bem viver e saúde

DANÇA E SAÚDE

Para qualquer idade. Um momento para cuidar de você dos pés à cabeça. Com movimentos aeróbicos e de mobilidade vamos suar e estimular a vitalidade. Tudo através da dança que garante aquela dose de leveza e alegria necessárias no dia a dia de todos nós.

Prof.: Maurício Miranda

Aulas: terças e quintas-feiras

Horário: 15h30min às 16h30min

Vagas: 20

Pré-requisitos: idade mínima de 15 anos

Formato: Presencial

PILATES

O método Pilates trabalha todo corpo em uma sessão.

São princípios do método: respiração, controle de centro (core), mobilidade da coluna.

O Pilates desenvolve o tônus muscular, capacidade respiratória, postura, aumenta a consciência corporal e a concentração.

Prof^a Simone Helena Castro

Aulas: quartas e sextas-feiras

Horário: 8h às 8h50min

Vagas: 12

Pré-requisitos: ter idade mínima de 18 anos

Formato: Híbrido. Aulas presenciais na sede do sindicato com transmissão on-line para alunos (as) inscritos (as).

YOGA

A oficina de Yoga visa trazer ao praticante um sistema de manutenção da saúde global. O Yoga oferece um programa de exercícios que alongam, fortalecem, tonificam, ajudam a alinhar e melhoram a saúde de todo o organismo.

Desenvolve também um estado de calma e estabilidade emocional. O Yoga é, assim, único, porque atua em todo o corpo e na mente, em todas as idades.

Prof.: Juliano da Costa Freitas

YOGA MATURIDADE

Aulas: terças e quintas-feiras

Horário: 8h30min às 10h

Vagas: 10

Pré-requisito: ter a idade mínima de 18 anos

Formato: aulas presenciais no sindicato

YOGA NOITE

Aulas: segundas e quartas-feiras

Horário: 19h30min às 21h

Vagas: 10

Pré-requisito: ter a idade mínima de 18 anos

Formato: aulas presenciais no sindicato