



# LISTA DE MATERIAIS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES



## DEFESA PESSOAL (A PARTIR DE 12 ANOS)

### MATERIAIS PARA USO INDIVIDUAL

- 01 garrafinha de água ou copo de plástico
- luva
- bandagem para o punho  
(Sugestão: adquirir com o professor ou em loja especializada)



### UNIFORME ESPECÍFICO

- livre

*Todos os materiais deverão estar identificados com o nome do(a) aluno(a).*

*CSCJ, 118 anos conectando tradição e inovação!*