

PROGRAMA DE ATIVIDADES

ATIVIDADES ESPORTIVAS	DIA / HORÁRIO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR
- TÊNIS (*)	Seg a Sex das 7h as 11h e das 14h as 22h	A partir de 7 anos	QUADRA 2 QUADRA 1	BRUNO / LEO
- BABY TÊNIS (*)	Seg 17h / Sex 10h, 16h, 17h	De 4 a 6 anos		BRUNO / LEO
- BABY FOOT (Futebol p/crianças) (*)	Sábado - 10h00 às 11h00	Categ, 09/10/11	GINÁSIO/CAMPO	MATEUS
- ACADEMIA DE FUTEBOL (*)	Seg e Qua - 19h às 20h15	Categ, 01/02/03/04	GINÁSIO E CAMPO	MATEUS
	Ter e Qui - 18h45	Categorias 05/06/07/08		MATEUS
- VOLEI INICIAÇÃO (*)	Sábado - 10h30	8 a 14 anos (Misto)	GINÁSIO	SILVIA
- VOLEI FEMININO	Dom - 9h / Qua - 20h15	ADULTO	GINÁSIO	DJAIRO
VOLEI RECREAÇÃO	Seg-20h15 / Sex - 19h / Sab - 16h			LIVRE
ARTES MARCIAIS				
- KUNG-FÚ (**)(*)	Seg, Qua e Sex - 20h às 21h30	A partir de 12 anos	SALA DE ARTES	EMERSON
- KUNG-FÚ INFANTIL (**)(*)	Seg, Qua e Sex - 19h às 20h	de 05 a 12 anos		
GINÁSTICA				
- ZUMBA (*)	Seg e Qua - 18h30	A partir de 12 anos		SIMONE
- PILATES (*) Agendar na secretaria	Seg - 19h15 Qua - 19h15	A partir de 12 anos	SALA MULTIUSO	BRUNA
	Qui - 18h30 Sex - 18h30			
- PILATES INFANTIL	Sáb - 9h,	de 4 a 12 anos		BRUNA
- CIRCUIT JUMP Agendar na secretaria	Ter e Qui - 19h30	A partir de 14 anos		MYRELA
- ABDOMINAL (30 min.) Agendar	Ter e Qui - 18h30		SIMONE	
- TREINAMENTO FUNCIONAL	Seg / Qua / Sex / 8h		SIMONE	
(30 min) Agendar na secretaria	Seg a Qui 18h			
- SPINNING Agendar na secretaria	Ter / Qui - 8h	A partir de 14 anos	SALA DE SPINNING	VAL / DIEGO
	Seg/Qua/ - 18h30h			
Ter / Qui - 19h				
ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO				
- AVALIAÇÃO/REAVLIAÇÃO FÍSICA (*)	Agendar na Secretaria	A partir de 14 anos	ACADEMIA	CAROL / JEAN
- MUSCULAÇÃO	Seg a Qua - 7h às 11h 14h às 22h	A partir de 14 anos	ACADEMIA	PAULO / RODRIGO
	Quinta - 7h às 11h 14h às 21h			DIEGO
	Sexta - 7h às 11h 14h às 20h			SILVIA
	Sáb/Dom/Feriado - 9h às 12h			MANOEL
DANÇA				
- BALLET (*) Agendar na secretaria	Sáb - 15h às 16h	3 a 12 anos	SL MULTIUSO	ALINE
- JAZZ (*)(**) Agendar na secretaria	SÁBADO 16h	Iniciantes / Iniciadas	SL MULTIUSO	ALINE
- DANÇA DE SALÃO (*)(**)	Seg - 19h30h	ADULTO	SALÃO	CLEIDE
ATIVIDADES RECREATIVAS				
- FUTEBOL ADULTO	Quinta - 18h às 20h	De 16 a 44 anos	SOCIETY	LIVRE
- FUTEBOL MASTER	Quinta - 20h às 22h Dom e Feriado - 8h às 11h	Acima da 45 anos	SOCIETY	LIVRE
- VOLEIBOL MISTO	Sábado - 16h às 19h	ADULTO	GINÁSIO	LIVRE
- BOCHA	3ª e 5ª : 13 - 18h / 4ª: 13 - 22h sab 13-20h/ dom e feriado - 8-20h	ADULTO	BOCHA	LIVRE
ATIVIDADES EXTRAS				
- VIOLÃO (*)(**)	Segunda 18:30h/19:30h	Iniciantes / Iniciados	SALA DE VIOLÃO	ADRIANO
- COLÔNIA DE FÉRIAS (*)(**)	JANEIRO E JULHO	de 04 a 12 anos	CLUBE	MONITORES
- BRINQUEDOTECA	Seg a qui - 18:30 às 20:30	Até 10 anos, menores de 4 anos somente acompanhado dos pais.		MONITORES
	Sex - 18:30 às 20h			
	Sáb - 9h às 11:30 / 14h às 17h			
	Dom e Feriado - 9h às 13h			
- SAUNA FEMININA (**)	Sábado - 14h às 16h Domingo - 10h às 12h	Abaixo de 16 anos é permitido permanecer apenas acompanhado dos pais	SAUNA	
- SAUNA MASCULINA (**)	5ª e 6ª - 18h30 às 21h30 Sáb e feriado - 17h45 às 20h30		SAUNA	

(*) ATIVIDADES QUE SÃO PAGAS

(**) ATIVIDADES LIBERADA PARA INSCRIÇÃO DE NÃO SÓCIO MEDIANTE AO PAGAMENTO