

ATIVIDADES	DIA / HORÁRIO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR
- TÊNIS SOCIAL ADULTO	Segunda a Sexta das 7 as 9horas / 18 as 21 horas	A partir de 14 anos	QUADRA 1 QUADRA 2	EMERSON
- ESCOLA TENIS	Ter, Qua, Qui - 16h às 17h	a partir de 8 anos	QUADRA 1	
- BABY TÊNIS	Sex - 17 às 18 horas	De 5 a 7 anos	QUADRA 1	
- BABY FOOT	Sábado - 10h00 às 11h00	Categ, 10/11/12/13	GINÁSIO E CAMPO	JOÃO VITOR
- ACADEMIA DE FUTEBOL	Seg e Qua - 19h às 20h15	Cat. 01/02/03/04/05		JOÃO VITOR
	Ter e Qui - 18h45	Categ. 06/07/08/09		JOÃO VITOR
- FUTEBOL FEMININO	Seg- 19h Qua- 20h Qui- 20h	Adulto		MATHEUS
- FUNCIONAL FUTEBOL	Seg e Qui 18h30min e 19h30min	A partir de 16 anos	CAMPO	BRUNO (XUXU)
- VOLEI MISTO INTERMEDIÁRIO	Sáb 10-12h	A partir de 8 anos	GINASIO	SILVIA
- VOLEI MISTO INICIAÇÃO	Ter 17-18h30min	a partir de 7 anos	GINÁSIO	SILVIA
- VOLEI INFANTIL FEMININO	Ter 18h30min	8 a 14 anos	GINÁSIO	SILVIA
- VOLEI INFANTIL MASCULINO	Quarta - 18h30min	8 a 14 anos	GINÁSIO	DJAIRO
ARTES MARCIAIS				
- KUNG-FÚ	Seg, Qua e Sex - 20h às 21h30	A partir de 12 anos	SALA DE ARTES	AUGUSTO
- KUNG-FÚ INFANTIL	Seg, Qua e Sex - 19h às 20h	de 05 a 11 anos	MARCIAIS	
GINÁSTICA				
- ZUMBA	Seg /Qua - 18h30	A partir de 12 anos	SL MULTIUSO	SIMONE
- TREINAMENTO FUNCIONAL (30 min) Agendar na secretaria	Seg / Qua / Sex / 8h Seg a Qui 18h	A partir de 14 anos		
- ALONGAMENTO	Ter e Qui - 18h45			
- ABDOMINAL	Ter e Qui - 18h30			
- SPINNING (Agendar na secretaria)	Ter / Qui - 8h Seg/Ter/Qua/Qui - 19h Sábado - 9hr	A partir de 14 anos	SALA DE SPINNING	VAL / DIEGO
ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO				
- AVALIAÇÃO/REAVLIAÇÃO FÍSICA	Agendar na Secretaria	A partir de 14 anos	ACADEMIA	CAROL / SILVIA
- MUSCULAÇÃO	Seg a Qui - 7h às 22h Sexta - 7h às 21h Sábado - 9h às 17h Dom/Feriado - 9h às 12h			PAULO
				DIEGO
				SILVIA
				RODRIGO
- ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL	Ter - 9 às 12h Quar - 19 às 22h	MARCO AURELIO		
DANÇA				
- BALLET	Sáb - 15h às 16h	3 a 12 anos	SL MULTIUSO	ALINE
- JAZZ	Sábado - 16h	Iniciantes / Iniciadas	SL MULTIUSO	ALINE
- DANÇA DE SALÃO	Seg - 19h30h	ADULTO	SALÃO	CLEIDE
ATIVIDADES RECREATIVAS				
- VOLEI FEMININO	Dom - 9h / Qua - 20h15	ADULTO	GINÁSIO	DJAIRO
- VOLEI MASCULINO	Seg - 20h			DJAIRO
- VOLEI RECREAÇÃO	Sab - 16h			LIVRE
- VOLEI FEMININO COMPETIÇÃO	Ter - 20h			DJAIRO
- FUTEBOL ADULTO	Quarta - 18h às 20h	A partir de 16 anos	CAMPO SOCIETY	LIVRE
- TREINAMENTO DE GOLEIROS	Ter / Qui - 18h às 19hrs	06 a 14 anos	CAMPO	JULIO COMINOTTE
	Ter / Qui - 19h às 20h30	acima de 15 anos		
- 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
- SAUNA FEMININA	Sábado - 14h às 16h Domingo - 10h às 12h	Abaixo de 16 anos é permitido permanecer apenas acompanhado dos pais	SAUNA	
			SAUNA	
- SAUNA MASCULINA	5ª e 6ª - 18h30 às 21h30 Sáb e feriado - 17h45 às 20h30			