

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	EMERSON
- BABY TÊNIS (*) (**)	Seg 17h / Sex 10h, 16h, 17h	De 4 a 6 anos		EMERSON
- BABY FOOT (Futebol p/crianças) (*)	Sábado - 10h00 às 11h00	Categ, 10/11/12/13	GINÁSIO E CAMPO	JOÃO VITOR
- ACADEMIA DE FUTEBOL (*) (**)	Seg e Qua - 19h às 20h15	Categ, 01/02/03/04		JOÃO VITOR
	Ter e Qui - 18h45	Categ. 05/06/07/08/09		JOÃO VITOR
- FUTEBOL FEMININO	Seg- 19h Qua- 20h Sáb-13h	Adulto		MATHEUS
- VOLEI INICIAÇÃO (*) (**)	Sábado - 10h às 12h	8 a 14 anos (Misto)	GINÁSIO	SILVIA
- VOLEI FEMININO	Dom - 9h / Qua - 20h15	ADULTO	GINÁSIO	DJAIRO
- VOLEI RECREAÇÃO	Sab - 16h			LIVRE
- VOLEI COMPETIÇÃO	Seg - 20h			DJAIRO
<b>ARTES MARCIAIS</b>				
- 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 12 anos	MARCIAIS	
<b>GINÁSTICA</b>				
- ZUMBA (*) (**)	Seg / Qua - 18h30	A partir de 12 anos	SL MULTIUSO	SIMONE
- ALONGAMENTO	Ter e Qui - 18h45	A partir de 14 anos		
- ABDOMINAL	Ter e Qui - 18h30			
- TREINAMENTO FUNCIONAL	Seg / Qua / Sex / 8h			
( 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/Ter/Qua/Qui - 19h			
	Sábado - 9hr			
<b>ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO</b>				
- AVALIAÇÃO/REAValiação FÍSICA (*)	Agendar na Secretaria	A partir de 14 anos	ACADEMIA	CAROL / SILVIA
- MUSCULAÇÃO ( Academia)	Seg a Qui - 7h às 22h	A partir de 14 anos	ACADEMIA	PAULO / RODRIGO
	Sexta - 7h às 21h			DIEGO
	Sábado - 9h às 17h			SILVIA
	Dom/Feriado - 9h às 12h			MANOEL
<b>DANÇA</b>				
- BALLET (*) (**) Agendar Secretaria	Sáb - 15h às 16h	3 a 12 anos	SL MULTIUSO	ALINE
- JAZZ (*) (**) Agendar secretaria	Sábado - 16h	Iniciantes / Iniciadas	SL MULTIUSO	ALINE
- DANÇA DE SALÃO (*) (**)	Seg - 19h30h	ADULTO	SALÃO	CLEIDE
<b>ATIVIDADES RECREATIVAS</b>				
- 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		
- 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
<b>ATIVIDADES EXTRAS</b>				
- 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 MASCULINA (**)	5ª e 6ª - 18h30 às 21h30 Sáb e feriado - 17h45 às 20h30		SAUNA	

(\*) ATIVIDADES QUE SÃO PAGAS

(\*\*) ATIVIDADES LIBERADA P/ INSCRIÇÃO DE NÃO SÓCIO MEDIANTE AO PAGAMENTO