



## ATIVIDADES E HORÁRIOS



### CLUBE

Segunda à Sexta Feira	07h00 as 21h00
Finais de Semana	08h00 as 16h30
Feriados	08h00 as 16h30

### SECRETARIA

Segunda à Sexta Feira	08h30 as 17h30
Sábados	09h00 as 12h00
Domingos e Feriados	FECHADO

### PISCINA INTERNA AQUECIDA (Lazer)

Segunda Feira	12h30 às 17h30 e 20h00 as 20h50
Terça a Sexta Ferie	12h30 as 14h50 e 20h00 as 20h50
Sábados	12h30 as 16h00
Domingos	08h00 as 14h00
Feriados	08h00 as 16h00

### PISCINAS EXTERNAS (Lazer)

Segunda a Sexta Feira	07h00 as 20h50
Sábados, Domingos e Feriados	08h00 as 16h30

### GINÁSIO POLIESPORTIVO E QUADRA DE TÊNIS

Segunda à Sexta Feira	07h00 as 11h00 e 15h00 as 21h00
Sábados, Domingos e Feriados	08h00 as 16h30

### SAUNAS

Quarta Feira	18h00 as 20h30
Sexta Feira	18h00 as 20h30
Sábados	09h00 as 12h00
Domingos	09h00 as 12h00
Feriados	09h00 as 12h00

## LUTAS

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Judô 04 a 06 anos	Terça Feira	18h00	Junior Dallari
Judô 07 a 13 anos	Terça Feira	19h00	Junior Dallari
Judô acima 14 anos	Terça Feira	20h00	Junior Dallari
Judô 07 a 13 anos	Quinta Feira	18h00	Junior Dallari
Judô acima 14 anos	Quinta Feira	19h00	Junior Dallari
Jiu Jitsu	Segunda e Sexta	18h00 às 20H00	João Herrera (Pépe)

## ESCOLINHA DE TÊNIS

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Infantil	Segunda Feira	18h00	Ariel
Infantil	Quarta Feira	07h30	Ariel

## BADMINTON

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Avançado	Terça Feira	18h00 as 20h30	Ivanildo
Iniciante	Sábado	08h00	Ivanildo
Intermediário	Sábado	09h00	Ivanildo
Badminton Avançado	Sábado	10h00 as 12h00	Ivanildo

## ACADEMIA

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Manhã	Segunda, Quarta e Sexta	07h00 as 09h00	Carina/Gabriel
Manhã/Tarde	Segunda, Quarta e Sexta	09h00 as 13h00	Carina
Tarde	Segunda, Quarta e Sexta	13h00 as 15h00	Stéphane
Manhã	Terça e Quinta	07h00 as 09h00	Gela/Gabriel
Manhã/Tarde	Terça e Quinta	09h00 as 13h00	Stéphane
Tarde	Terça e Quinta	13h00 as 15h00	Carina
Manhã	Sábado	08h30 as 12h00	Stéphane
Tarde	Segunda a Sexta	15h00 as 18h30	Gabriel
Noite	Segunda a Sexta	18h30 as 20h00	Padula
Noite	Segunda a Sexta	20h00 as 21h00	Julio

## PILATES GRUPO (SOLO)

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Turma 01	Segunda e Quarta	08h00	Priscila
Turma 02	Segunda e Quarta	18h00	Monica
Turma 03	Segunda e Quarta	19h00	Monica
Turma 04	Terça e Quinta	07h00	Priscila
Turma 05	Terça e Quinta	16h30	Priscila
Turma 06	Terça e Quinta	18h00	Monica
Turma 07	Terça e Quinta	19h00	Monica

## HIP HOP

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
KIDS 1 - 6 a 08 ano	Segunda	18h00	Marcos
KIDS 1 - 6 a 08 ano iniciante	Quarta	18h00	Marcos
KIDS 2 - 9 a 12 ano	Segunda e Quarta	19h00	Marcos
AVANÇADO a partir de 13 anos	Segunda e Quarta	20h00	Marcos

## DANÇA DE SALÃO

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Turma Única	Segunda e Quarta	19h00	Brenda

## BALLET

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
4º Ano	Segunda e Quarta	08h00	Luana
Primary 6 e 7 anos	Segunda e Quarta	09h00	Luana
Pré - 5 e 6 anos	Segunda e Quarta	10h00	Luana
3º ano + 4º ano 9 a 11 anos	Terça e Quinta	08h00	Brenda Marcon
2º Ano 8 e 9 anos	Terça e Quinta	09h00	Brenda Marcon
1º ano – 7 e 8 anos	Teça e Quinta	10h00	Brenda Marcon
5º ano 11 e 12 anos	Terça e Quinta	15h00	Luana
Pré Ponta 13 e 14 anos	Terça e Quinta	16h00	Luana
Avançado a partir dos 15 anos	Terça e Quinta	18h00	Brenda
Baby Class de 3 a 5 anos	Segunda feira	18h00	Brenda Marcon
Baby Class de 3 a 5 anos	Quarta feira	18h00	Brenda Marcon
Baby Class de 3 a 5 anos	Sexta Feira	10h00	Brenda Marcon

## JAZZ

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Juvenil 11 a 13 anos	Segunda e Quarta	17h00	Brenda Marcon
Adulto	Segunda e Quarta	20h00	Luana
Intermediário 13 a 16 anos	Terça e Quinta	17h00	Luana
Avançado a partir dos 16 anos	Terça e Quinta	19h00	Brenda Marcon
Infantil 1	Sexta Feira	08h00	Brenda Marcon
Infantil 2	Sexta Feira	09h00	Brenda Marcon

## GR / GA

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
GR Inter. + Kids 7 a 11 anos	Terça e Quinta	08h30	Carol
GR Baby 3 a 6 anos	Quarta e Sexta	10h00	Carol
GR Avançado a partir dos 11 anos	Quarta Feira	16h00	Carol

## MULTIESPORTE

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
08 - 09 e 10 anos	Quinta Feira	08h30	Fabio
11 – 12 e 13 anos	Quinta Feira	15h00	Fábio
14 e 15 anos	Sexta Feira	16h00	Fábio

## ESCOLINHA DE FUTSAL

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
04 a 07 anos	Sexta Feira	08h30	Fabio
08 a 10 anos	Sexta Feira	09h30	Fábio
11 a 15 anos	Sexta Feira	15h00	Fábio

## GINÁSTICAS

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Local/Alongamento	Segunda e Quarta	08h00	Silvia
AeroCond	Segunda e Quarta	18h30	Luana
Jump	Terça e Quinta	18h00	Luana

## TEATRO

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Infantil 6 a 8 anos	Terça Feira	18h00	Douglas
Juvenil 9 a 15 anos	Terça Feira	19h00	Douglas
Infantil/Juvenil Iniciante	Terça Feira	20h00	Douglas
Adulto acima de 15 anos	Sexta Feira	19h00	Douglas

## NATAÇÃO

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
Adulto Iniciante	Segunda Feira	18h00	Renata
Cond. Adulto I	Segunda e Quarta	19h00	Renata
Cond. Adulto	Terça e Quinta	07h00	Renata
Ap2 8 a 12 anos	Terça e Quinta	07h50	Renata
Ap1+Inic. 6 a 10 anos	Terça e Quinta	08h40	Renata
Adaptação I	Terça e quinta	10h10	Silvia / Renata / Carol
Adaptação III	Terça e Quinta	10h50	Silvia / Renata / Carol
Ap2 - 10 a 12 anos	Terça e Quinta	15h50	Renata
Ap2/Ap3 - 12 a 14 anos	Terça e Quinta	16h30	Renata
Cond. + 15 anos	Terça e Quinta	17h20	Renata
Inic/Ap1 8 a 12 anos	Terça e Quinta	18h10	Lucia
Cond. Adulto II	Quarta e Sexta	07h00	Lucia
Cond. Adulto I	Quarta e Sexta	07h50	Lucia
Ap1 - 8 a 10 anos	Quarta e Sexta	08h40	Lucia
BB1 + BB2 + BB3	Quarta e sexta	09h30	Lucia / Renata / Pedro
Iniciação I	Quarta e Sexta	10h20	Lucia / Renata / Pedro
Iniciação II	Quarta e sexta	11h00	Lucia
BB1 + BB2 + BB3	Quarta e Sexta	15h00	Carina
Cond. Feminino	Quarta e Sexta	15h40	Renata
Ap3 12 a 14 anos	Quarta e Sexta	16h30	Renata
Ap2 -10 a 12 anos	Quarta e Sexta	17h20	Renata
Condicionamento2	Quarta e Sexta	18h10	Renata
Adulto Iniciante	Sexta Feira	19h00	Renata
Iniciantes adulto	Sábado	08h00	Carina
Cond. Adulto	Sábado	08h50	Carina
BB1 + BB2 + BB3	Sábado	09h40	Carina / Pedro / Carol
Iniciação e Adap II	Sábado	10h20	Carina / Pedro / Carol
Adaptação I	Sábado	11h10	Carina / Pedro / Carol

## HIDROGINÁSTICA

<b>ATIVIDADE</b>	<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>PROFESSOR(A)</b>
3ª Idade	Terça e Quinta	09h20	Silvia
Mista	Terça e Quinta	15h00	Renata
Mista	Terça e Quinta	19h00	Darli