



ATIVIDADES E HORÁRIOS



CLUBE

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

SECRETARIA

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

PISCINA INTERNA AQUECIDA (Lazer)

Segunda Feira	12h30 às 15h e 20h as 20h50
Terça a Sexta Ferie	12h30 as 14h50 e 20h as 20h50
Sábados	12h30 as 16h
Domingos	08h as 14h
Feriados	08h as 16h

PISCINAS EXTERNAS (Lazer)

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

GINÁSIO POLIESPORTIVO E QUADRA DE TÊNIS

Segunda à Sexta Feira	07h as 12h e 15h as 21h
Sábados, Domingos e Feriados	08h as 16h30

SAUNAS

Quarta Feira	18h as 20h30
Sexta Feira	18h as 20h30
Sábados	09h as 12h
Domingos	09h as 12h

LUTAS

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

BADMINTON

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Avançado	Quinta Feira	18h as 20h30	Ivanildo
Iniciante	Sábado	08h30	Ivanildo
Intermediário	Sábado	09h30	Ivanildo
Badminton Avançado	Sábado	10h30 as 12h	Ivanildo

ACADEMIA

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Manhã	Segunda, Quarta e Sexta	06h30 as 09h	Carina/Gabriel
Manhã/Tarde	Segunda, Quarta e Sexta	09h as 13h	Carina
Tarde	Segunda, Quarta e Sexta	13h as 15h	Stéphane
Manhã	Terça e Quinta	06h30 as 09h	Gela/Gabriel
Manhã/Tarde	Terça e Quinta	09h as 13h	Stéphane
Tarde	Terça e Quinta	13h as 15h	Carina
Manhã	Sábado	08h as 13h	Cristiane
Tarde	Segunda a Sexta	15h00 as 18h30	Gabriel
Noite	Segunda a Sexta	18h30 as 20h	Padula
Noite	Segunda a Sexta	20h as 21h	Julio
Manhã	Domingo	08h as 12h	Julio

Acessível aos associados a partir dos 14 anos

Não passivo de uso por menores de 14 anos mesmo com recomendação médica

Não permitido treino com vinculação presencialmente com personal

PILATES GRUPO (SOLO)

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

HIP HOP

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
KIDS - 07 a 09 anos	Segunda	18h	Marcos
BABY - 06 e 07 anos	Quarta	18h	Marcos
TEEN 1 - 10 a 12 anos	Segunda Feira	19h	Marcos
TEEN 2 - 10 a 12 anos	Quarta Feira	19h	Marcos
AVANÇADO a partir de 12 anos	Quarta Feira	20h	Marcos

DANÇA DE SALÃO

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Turma Única	Quarta Feira	18h30	Brenda

BALLET

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Baby 03 a 06 anos	Segunda Ferie	10h	Brenda/Silvia Batista
Baby 03 a 06 anos	Segunda Ferie	18h30	Brenda/Silvia Batista
Pré Primary 06 e 07 anos	Quarta e Sexta	09h	Silvia Batista
Primary	Quarta e Sexta	10h	Silvia Batista
3º e 4º ano 10 e 11 anos	Terça e Quinta	08h	Luana
1º Ano 08 e 09 anos	Terça e Quinta	09h	Brenda
2º ano 09 e 10 anos	Terça e Quinta	10h	Brenda
5º ano 11 e 12 anos	Terça e Quinta	14h	Brenda
Intermediário 12 a 15 anos	Terça e Quinta	15h	Brenda
Pré Primary 06 e 07 anos	Terça e Quinta	17h30	Silvia Batista
Avançado	Terça e Quinta	18h30	Brenda

JAZZ

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Teen 09 a 11 anos	Segunda Feira	08h	Brenda
Kids 07 a 09 anos	Segunda Feira	09h	Brenda/Silvia Batista
Juvenil 11 e 12 anos	Segunda e Quarta	17h30	Brenda
Adulto	Segunda e Quarta	19h30	Brenda
Intermediário 12 a 14 anos	Terça e Quinta	16h	Brenda
Avançado	Terça e Quinta	19h30	Brenda

GR / GA

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Iniciantes 07 a 09 anos	Terça e Quinta	08h10	Flavia/Silvia Batista
Teen 09 a 11 anos	Terça e Quinta	09h10	Flavia/Silvia Batista
Iniciantes à partir 04 anos	Quinta	16h	Flavia
Kids 03 a 06 anos	Quarta e Sexta	08h30	Flavia
Avançado à partir de 11 anos	Quarta e Sexta	16h	Carol

MULTIESPORTE

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
05 a 10 anos	Quinta Feira	08h30	Fabio

VOLEIBOL FEMININO

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
11 a 16 anos	Quarta Feira	15h00	Fabio

ESCOLINHA DE FUTSAL

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
04 a 07 anos	Sexta Feira	08h30	Fabio
08 a 10 anos	Sexta Feira	09h30	Fábio
11 e 14 anos	Sexta Feira	15h	Fábio

GINÁSTICAS

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

TEATRO

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Kids 1 06 a 09 anos	Terça Feira	18h	Douglas
Kids 2 06 a 09 anos	Terça Feira	19h	Douglas
Intermediário 11 a 13 anos	Terça Feira	20h	Douglas
Juvenil 09 a 11 anos	Quarta Feira	18h	Douglas
Adulto à partir 14 anos	Quarta Feira	19h	Douglas

YOGA

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Turma 1	Segunda e Quarta	10h	Renata Santo
Turma 2	Terça e Quinta	20h	Renata Santo

BASQUETE - TREINAMENTO

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Sub 15 e Sub 17	Segunda Feira	16h	Alexandre
Sub 15 e Sub 17	Terça Feira	16h	Alexandre
Sub 15 e Sub 17	Quinta Feira	15h	Alexandre

NATAÇÃO

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
BB1 + BB2	Segunda Feira	15h	Lucia
Adulto Iniciante	Segunda Feira	18h	Renata
Adulto Aperf.	Segunda e Quarta	19h	Renata
Cond. Adulto	Terça e Quinta	07h	Renata
Ap2 e Adulto	Terça e Quinta	07h50	Renata
Iniciação I e II	Terça e Quinta	08h40	Renata/Silvia
Adaptação I	Terça e quinta	10h10	Silvia / Renata /Flavia
Adaptação II	Terça e Quinta	11h00	Silvia / Renata /Flavia
Ap2 - 10 a 12 anos	Terça e Quinta	15h50	Renata
Ap2/Ap3 - 12 a 14 anos	Terça e Quinta	16h30	Renata
Ap 3 + Cond.	Terça e Quinta	17h20	Renata
Iniciação	Terça e Quinta	18h10	Renata/ J. Vitor
Cond. Adulto I	Quarta e Sexta	07h	Lucia
Cond. Adulto II	Quarta e Sexta	07h50	Lucia
Ap1 e Iniciação2	Quarta e Sexta	08h40	Lucia
BB1 + BB2	Quarta e sexta	09h30	Lucia / Flavia / Pedro
BB3	Quarta e Sexta	10h20	Lucia / Flavia / Pedro
Iniciação I	Quarta e sexta	11h	Lucia
BB	Quarta e Sexta	15h	Lucia
Iniciação1	Quarta e Sexta	15h	Renata
Adulto Feminino	Quarta e Sexta	15h40	Renata
Adulto Iniciação	Quarta e Sexta	16h30	Renata
Ap3	Quarta e Sexta	17h20	Renata
Cond. Adulto2	Quarta e Sexta	18h10	Renata
Adulto Adaptação	Sexta Feira	19h	Renata/Darli
Adulto Adp e Inic	Sábado	08h	Danilo
Adulto Inic. + Cond.	Sábado	08h50	Danilo
BB1 + BB2 + BB3	Sábado	09h40	Danilo/J. Vitor/ Carol
Iniciação I e II	Sábado	10h20	Danilo/J. Vitor/ Carol
Adaptação I e II	Sábado	11h10	Danilo/J. Vitor/ Carol

HIDROGINÁSTICA

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Mista	Segunda Feira	16h20	Lucia
3ª Idade	Terça e Quinta	09h20	Silvia
Mista	Terça e Quinta	15h	Renata
Mista	Terça e Quinta	19h	Darli