



ATIVIDADES E HORÁRIOS



CLUBE

Segunda à Sexta Feira	06h30 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 20h30
Sábados, Domingos e Feriados	08h as 16h30

SAUNAS

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

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

LUTAS (Judô e Jiu Jitsu)

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)

ACADEMIA

PROFESSOR(A)	DIA	HORÁRIO	DIA	HORÁRIO
Gabriel	Segunda a Sexta	06h30 as 09h	Segunda a Quinta	15h as 18h30
Pedro	Segunda, Terça e Quinta	09h as 13h e	Quarta Feira	09h as 12h
	Segunda, Terça e Quinta	16h as 19h	Quarta Feira	16h as 19h
Carina	Segunda Feira	13h às 17h	Sexta Feira	07h as 13h
	Terça, Quarta e Quinta	13h as 16h	-	-
Luana	Segunda Feira	06h30 às 12h	Quarta Feira	09h as 13h
	Terça, Quinta e Sexta	09h as 12h	Sexta Feira	13h as 16h
Claudio Langela	Terça, Quarta e Quinta	06h30 às 09h	-	-
Marcos Padula	Segunda a Sexta	18h30 as 20h	-	-
Julio	Segunda a Sexta	19h as 21h	Domingo	08h as 12h
Cristiane	Sexta Feira	16h as 18h30	Sábado	08h as 13h
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)

PROFESSOR(A)	DIA	HORÁRIO
Priscila Tafner	Segunda e Quarta	08h
	Terça e Quinta	07h
	Terça e Quinta	16h30
Mônica Mantovani	Segunda e Quarta	18h
	Segunda e Quarta	19h
	Terça e Quinta	18h
	Terça e Quinta	19h

DANÇA DE SALÃO

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Turma Única	Quarta Feira	18h30	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	Segunda	15h30	Flavia
Kids 03 a 06 anos	Quarta e Sexta	08h30	Flavia
Avançado à partir de 11 anos	Quarta e Sexta	16h	Carol

HIP HOP

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

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	Brenda
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
Primary 06 a 08 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

MULTIESPORTE

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

VOLEIBOL MASCULINO

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
12 a 16 anos	Quarta Feira	16h30	Fabio

VOLEIBOL FEMININO

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Iniciantes 1 11 e 12 anos	Segunda Feira	14h30	Fabio
Iniciantes 2 11 e 12 anos	Sexta Feira	16h	Fabio
Infanto 13 a 17 anos	Segunda FERIA	15h30	Fabio
Infanto 13 a 17 anos	Quarta FERIA	14h30	Fabio
Infanto 13 a 17 anos	Sexta FERIA	17h	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 a 16 anos	Sexta Feira	14h30h	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)
Juvenil	Terça Feira	18h	Douglas
Infantil	Terça Feira	19h	Douglas
Intermediário	Terça Feira	20h	Douglas
Teen	Quarta Feira	18h	Douglas
Adulto	Quarta Feira	19h	Douglas

YOGA

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Turma 1	Segunda e Quarta	10h	Renata Santo
Turma 2	Terça e Quinta	19h	Renata Santo

DANÇA DO VENTRE

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
Turma Única	Segunda Feira	19h30	Vanessa

	Quinta Feira	20h	
--	--------------	-----	--

NATAÇÃO

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIO	PROFESSOR(A)
BB1 + BB2	Segunda	15h	Lucia / Estagiários
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/Estagiários
Adaptação II	Terça e Quinta	11h00	Silvia/Renata/Flavia/Estagiários
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 II	Terça e Quinta	18h10	Renata
Cond. Adulto I	Quarta e Sexta	07h	Lucia
Cond. Adulto II	Quarta e Sexta	07h50	Lucia
Ap1 e Iniciação2	Quarta e Sexta	08h40	Lucia
BB2	Quarta e sexta	09h30	Lucia / Flavia / Estagiários
BB3	Quarta e Sexta	10h20	Lucia / Flavia / Estagiários
Iniciação I	Quarta e sexta	11h	Lucia / Estagiários
Iniciação1 e Adp. II	Quarta e Sexta	15h	Carol(q) / Flavia(s) / Estagiários
BB1 + BB2	Quarta Feira	15h	Renata / Estagiários
Adulto Feminino	Quarta e Sexta	15h40	Renata
Adulto Iniciação	Quarta e Sexta	16h30	Renata
Ap2 e Ap3	Quarta e Sexta	17h20	Renata
Cond. Adulto2	Quarta e Sexta	18h10	Renata
Adulto Adaptação	Sexta Feira	19h	Darli
Adulto Adp e Inic	Sábado	08h	Danilo
Adulto Inic. + Cond.	Sábado	08h50	Danilo
BB1 + BB2 + BB3	Sábado	09h40	Danilo/J.Vitor/Carol/Estagiários
Iniciação I e Adap II	Sábado	10h20	Danilo/J.Vitor/Carol/Estagiários
Adaptação I	Sábado	11h10	Danilo/J.Vitor/Carol/Estagiários

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