



Atualizado: 14/11/2024

Atividades Aquáticas

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local	
NATAÇÃO ADULTO	Idade: Maiores de 12 anos Valor Mensal: R\$ 71,73 (1 x semana) R\$ 143,46 (2 x semana)	<u>SEGUNDA A SEXTA</u>	Livre a Aprendiz 2	Piscina Interna	
		<u>SEGUNDA</u>			
	Profª Janaina	19h20 às 20h10	Aprendiz 1		
		<u>TERÇA E QUINTA</u>			
	Profª Kelly	07h00 às 07h50	Livre		
	Profª Gustavo	13h10 às 14h00	Aprendiz 2		
		17h20 às 18h10	Aprendiz 1		
		18h10 às 19h00	Juvenil 1		
		19h00 às 19h50	Aprendiz 1		
		20h00 às 20h50	Aprendiz 2		
	<u>QUARTA E SEXTA</u>				
Profª Kelly	07h00 às 07h50	Livre			
Profª Janaina	20h00 às 20h50	Aprendiz 2			
HIDROGINÁSTICA & HIDROBIKE	Descrição	Horários	Descrição	Horários	Local
	Profª Tatiana/ Profª Janaina - Maiores de 12 anos		Valor Mensal: R\$ 116,41		Piscina Interna
	<u>TERÇA E QUINTA</u>		<u>QUARTA E SEXTA</u>		
	Hidroginástica	08h10 às 09h00	Hidroginástica	07h20 às 08h10	
		09h00 às 09h50	Hidro-bike	08h10 às 09h00	
		09h50 às 10h40	Hidroginástica	09h00 às 09h50	
	Hidro-bike	10h40 às 11h30			
	Hidroginástica	14h00 às 14h50	Hidro-bike	14h50 às 15h40	
		16h00 às 16h50		15h40 às 16h30	
		18h00 às 18h50	Hidroginástica	19h00 às 19h50	
19h00 às 19h50		Hidroginástica (avulsa) Aula: R\$ 21,17/ Pacote: R\$151,20	<u>SEGUNDA</u> 17h às 17h50		
Hidro-bike	20h00 às 20h50		<u>SÁBADO</u> 10h00 às 11h30		



Atualizado: 14/11/2024

Atividades Aquáticas

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local
NATAÇÃO INFANTIL	Idade: 07 à 12 anos	<u>SEGUNDA A SEXTA</u>	Adaptação a Aprendiz 2	Piscina Interna
	Profª Janaina	<u>SEGUNDA</u>		
		16h10 às 16h50	Aprendiz 1	
		17h00 às 17h40	Adaptação	
		17h50 às 18h30	Aprendiz 1	
		18h40 às 19h20		
	Profª Kelly	<u>TERÇA E QUINTA</u>		
		08h00 às 08h40	Aprendiz 2	
		08h50 às 09h30	Aprendiz 1	
		09h40 às 10h20	Adaptação	
		10h30 às 11h10		
	Profº Gustavo	14h10 às 14h50		
	Profª Janaina	15h10 às 15h50	Aprendiz 1	
	Profº Gustavo	15h50 às 16h30	Aprendiz 2	
		16h40 às 17h20		
	Profª Kelly	<u>QUARTA E SEXTA</u>		
		08h00 às 08h40	Aprendiz 2	
		08h50 às 09h40	Aprendiz 1	
		09h50 às 10h30	Adaptação	
		10h40 às 11h10	Adaptação	
	Profª Gustavo	13h40 às 14h20	Aprendiz 1	
		14h30 às 15h10	Aprendiz 2	
	Profª Janaina	15h10 às 15h50	Aprendiz 2	
		16h00 às 16h50	Adaptação	
17h00 às 17h50		Aprendiz 1		
18h00 às 18h50				



Atualizado: 14/11/2024

Esportes de Raquete

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local		
BEACH TENNIS	R\$ 39,98 (1x na semana / aula)	DE SEGUNDA A SEXTA	Iniciante ao Avançado	Quadras de areia		
	R\$ 36,45 (2x na semana/ aula)					
	Profº Lucas				SEGUNDA E QUARTA	
					08h00 às 09h00	Iniciante
					09h00 às 10h00	Avançado
					17h00 às 18h00	Iniciante
					SEGUNDA	
					10h00 às 11h00	Intermediário
					18h00 às 19h00	Iniciante
					19h00 às 20h00	Avançado
					20h00 às 21h00	Iniciante
					TERÇA	
					17h00 às 18h00	Intermediário
					18h00 às 19h00	Iniciante
					19h00 às 20h00	Avançado
					QUARTA	
					18h00 às 19h00	Intermediário
					19h00 às 20h00	
					20h00 às 21h00	
					QUINTA	
					17h00 às 18h00	Intermediário
					18h00 às 19h00	Avançado
					19h00 às 20h00	Iniciante
					20h00 às 21h00	
					SEXTA	
					16h00 às 17h00	Avançado
					17h00 às 18h00	Iniciante
					18h00 às 19h00	

Atividade	Descrição		Horários Noite	Local	Atualizado: 14/11/2024
TENIS DE CAMPO	Maiores de 12 anos. Verificar na Secretaria de Tênis os Horários Disponíveis		<u>TERÇA E QUINTA</u>	Quadras de Tênis	
	<u>Professor Erich</u>	<u>Professor Tommy e Marcelo</u>	<u>Professor Paulo -</u>		
	Aula Individual: R\$ 94,07 POR AULA.	Aula Individual: R\$ 72,91 POR AULA.	R\$ 122,29 POR AULA.		
	Aula Dupla: R\$ 58,80 POR AULA.	Aula Dupla: R\$ 50,56 POR AULA.	18h00 às 22h00		
	Aula Grupo: R\$ 45,86 POR AULA.	Aula Grupo: R\$ 39,98 POR AULA.			
	Descrição	Horários	Nível	Horários	Nível
	ESCOLINHA	SEGUNDA		SÁBADO	
	Profº Marcelo	09h10 às 10h00	06 a 08 anos	08h00 às 08h45	04 a 05 anos
		10h às 10h50	06 a 08 anos	08h00 às 08h45	06 a 08 anos
		16h00 às 16h50	09 a 11 anos	08h50 às 09h35	09 a 11 anos
		TERÇA		08h50 às 09h35	06 a 08 anos
		09h10 às 10h00	06 a 08 anos	09h40 às 10h25	06 a 08 anos
		10h00 às 10h50	09 a 11 anos	09h40 às 10h25	06 a 08 anos
		14h30 às 15h20	06 a 08 anos	10h30 às 11h15	06 a 08 anos
		15h30 às 16h20	09 a 11 anos		
		QUARTA		TENIS DE MESA - Profª Rejane Cordeiro	
		09h10 às 10h00	04 a 05 anos	GINÁSIO 2	
		10h00 às 10h50	04 a 05 anos	Horários	Nível
		QUINTA		SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	
		09h10 às 10h00	04 a 05 anos	18h00 às 19h00	Iniciação Kids (07 a 10 anos)
	Profº Tommy	10h00 às 10h50	06 a 08 anos	19h00 às 20h00	Iniciação (11 a 15 anos)
	Profº Marcelo	10h00 às 10h50	09 a 11 anos	20h00 às 21h00	Intermediário (Livre)
		14h30 às 15h20		TERÇA E QUINTA	
15h30 às 16h20		18h00 às 19h00		Intermediário (Livre)	
SEXTA			19h00 às 20h00	Adulto (+ 16 anos)	
09h10 às 10h00		06 a 08 anos	20h00 às 21h00	Veterano (+ 45 anos)	
10h00 às 10h50		04 a 05 anos	SEXTA		
15h10 às 16h00	06 a 08 anos	18h00 às 21h00	Livre		



Atualizado: 14/11/2024

Fitness, Bem-estar & Ginástica Artística

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local	
ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	A partir dos 15 anos.	<u>SEGUNDA A SEXTA</u>	Livre	Academia	
	Mensal: R\$103,48	06h00 às 22h00			
	Trimestral: R\$ 283,39	<u>SÁBADO</u>			
	Semestral: R\$ 540,91	08h00 às 18h00			
	Aula avulsa: R\$ 21,17	<u>DOMINGO</u>			
	Pacote de aulas : R\$ 151,20	08h00 às 13h00			
CORRIDA	Profª Paula Cristina Informações na Academia	<u>SEGUNDA E QUARTA</u> 07h00 às 08h30			Pista de Cooper
PILATES APARELHOS	Valor Mensal: R\$ 196,38 R\$ 262,23 (2 x semana)	<u>SEGUNDA A SEXTA</u>			Sala 3 (Ginásio 1)
	Profª Hanna	<u>MANHÃ</u> 07h00 às 12h00			
	Profª Iazana	<u>TARDE/NOITE</u> 15h00 às 20h00			
YOGA	Valor mensal – R\$ 129,35	<u>TERÇA E QUINTA</u>			Sala 1 (Ginásio 1)
	Profª Carolina	07h00 às 08h00			
		08h00 às 09h00			
GINÁSTICA ARTÍSTICA		<u>TERÇA E QUINTA</u>		Local	
	Profª Robson	08h20 às 09h20	06 a 09 anos	Sala de Ginástica - Ginásio 1	
		09h20 às 10h20	08 a 10 anos		
		10h20 às 11h20	05 a 07 anos		
	Profª Marcielli	17h30 às 18h20	11 a 13 anos		<u>SEXTA</u>
		18h20 às 19h10	05 a 07 anos		17h00 às 18h00 - 06 a 09 anos
		19h10 às 20h00	08 a 10 anos		
		<u>SEGUNDA E QUARTA</u>			<u>TERÇA E SEXTA</u>
		17h30 às 18h20	11 a 13 anos		16h00 às 16h50 18 anos +
		18h20 às 19h10	05 a 07 anos		
		19h10 às 20h00	08 a 10 anos		



Atualizado: 14/11/2024

Artes Marciais & Esportes Radicais

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local
JIU JITSU	Valor Mensal – R\$117,59	<u>SEGUNDA E QUARTA</u>	Livre	Sala de lutas
	Profº Fabiano	20h30 às 21h30		
JUDO	Valor mensal – R\$ 116,41	<u>SEGUNDA E QUARTA</u>		
		09h00 às 10h00	04 a 10 anos	
		10h00 às 11h00	11 a 14 anos	
		18h00 às 19h00	04 a 10 anos	
		19h00 às 20h00	07 a 12 anos	
		20h00 às 21h30	Maiores de 13 anos	
		<u>TERÇA E QUINTA</u>		
		18h00 às 19h00	04 a 10 anos	
		19h00 às 20h00	07 a 12 anos	
		20h00 às 21h30	Maiores de 13 anos	
MUAY THAI	Valor mensal – R\$ 117,59	<u>SEGUNDA E QUARTA</u>		
		18h30 às 19h30	05 a 12 anos	
		19h30 às 20h30	12 anos +	
		10h00 às 11h00	5 a 8 anos	
		<u>SEXTAS</u>		
	09h00 às 10h00	2,5 até 4 anos		
Skate	Valor mensal - R\$ 188,14	<u>SÁBADO</u>		Pista de Skate
		08h40 às 09h30	Intermediário/Avançado	
		09h40 às 10h30	Iniciante	



Atualizado: 14/11/2024

Esportes Coletivos

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local
ESCOLA DE FUTEBOL	Valor Mensal: R\$ 136,40	<u>TERÇA E QUINTA</u>		Campos de Futebol Sintético
	Profº Emmanuel	18h45 às 20h15	SUB 04/10	
		17h45 às 18h45	SUB 06/10	
FUTEBOL DE CAMPO	Profº Mateus	<u>SEGUNDA</u>		Campos de Futebol *Em caso de chuvas Campos Sintético
		19h00 às 21h00	ADULTO (16 anos +)	
		<u>QUARTA</u>		
		19h00 às 21h00	VETERANOS (33 a 49 anos)	
		18h45 às 20h45	MASTER (50 anos +)	
		<u>SÁBADO</u>		
		9h00 às 11h00	VETERANOS (33 a 49 anos)	
9h00 às 11h00	MASTER (50 anos +)			
FUTSAL	Profº Daniel	<u>SEGUNDA, QUARTA E SEXTA</u>		Ginásio 1
		08h30 às 09h30	SUB 11	
		09h30 às 10h30	SUB 09	
		10h30 às 11h30	SUB 07	
		14h00 às 15h00	SUB 10	
		15h00 às 16h00	SUB 12	
		<u>TERÇA E QUINTA</u>		
		08h30 às 09h30	SUB 11	
		09h30 às 10h30	SUB 09	
	10h30 às 11h30	SUB 07		
Profº Mateus	20h00 às 21h00	Futsal Feminino (16+)	Ginásio 2	



Atualizado: 14/11/2024

Esportes Coletivos

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local	
FUTEVÔLEI	Profº Carlos Eduardo -	<u>SEGUNDA, QUARTA E SEXTA</u>		Quadras de Areia	
		17h00 às 18h00	Iniciantes Masculino		
		18h00 às 19h00	Intermediário 1 Masculino		
		19h00 às 20h00	Feminino		
		<u>TERÇA E QUINTA</u>			
		17h00 às 18h00	Feminino		
		18h00 às 19h00	Intermediário 2 Masculino		
19h00 às 20h00	Avançado Masculino				
BASQUETE	Profº Luis Silka	<u>TERÇA E QUINTA</u>		Ginásio 2	
		09h30 às 10h30	10 a 12 anos		
		10h30 às 11h30	07 a 09 anos		
		17h00 às 18h00	10 a 12 anos		
18h00 às 19h00	07 a 09 anos				
VOLEIBOL	Profº Marcelo Ribaski	<u>SEGUNDA E QUARTA</u>		Ginásio 2	
		09h00 às 11h00	09 a 12 anos		
		16h00 às 17h00	08 a 10 anos		
17h00 às 18h00	11 a 13 anos				
VOLEI DE PRAIA	Profº Augusto Cesar	<u>TERÇA E QUINTA</u>	9 a 14 anos	Quadras de Areia	
		17h00 às 18h00			
PUNHOBOL	Profº Adailton / Luiz	<u>SEGUNDA, QUARTA E SEXTA</u>		SUB 12/14 (Misto)	Campos de Punhobol
		15H00 às 17h00			
		18H30 às 20h00			
		<u>SÁBADO</u>			
		09H00 às 11h00			