



Atividades Aquáticas

Atualizado: 09/01/2025

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local	
NATAÇÃO ADULTO	Idade: Maiores de 12 anos	SEGUNDA A SEXTA	Livre a Aprendiz 2	Piscina Interna	
	Valor Mensal: R\$ 76,03 (1 x semana)				
	R\$ 152,07 (2 x semana)				
	SEGUNDA				
	Profª Janaina	19h20 às 20h10	Aprendiz 1		
		20h10 às 21h00	Aprendiz 1		
	TERÇA E QUINTA				
	Profª Kelly	07h00 às 07h50	Livre		
	Profª Janaina	13h00 às 13h50	Aprendiz 2		
		17h00 às 17h50	Aprendiz 1		
		18h10 às 19h00	Juvenil 1		
	Profº Gustavo	17h20 às 18h00	Juvenil 2		
		19h00 às 19h50	Aprendiz 1		
		20h00 às 20h50	Aprendiz 2		
QUARTA E SEXTA					
Profª Kelly	07h00 às 07h50	Livre			
Profª Janaina	20h10 às 21h00	Aprendiz 2			
HIDROGINÁSTICA & HIDROBIKE	Descrição		Local		
	Profª Tatiana/ Profª Janaina - Maiores de 12 anos	Valor Mensal: R\$ 123,40		Piscina Interna	
	Horários				
	TERÇA E QUINTA		QUARTA E SEXTA		
	Hidroginástica	08h10 às 09h00	Hidroginástica		07h20 às 08h10
		09h00 às 09h50	Hidro-bike		09h50 às 10h30
		09h50 às 10h40	Hidroginástica		09h00 às 09h50
	Hidro-bike	10h40 às 11h20			10h40 às 11h30
	Hidroginástica	14h00 às 14h50	Hidro-bike		14h50 às 15h40
		16h00 às 16h50			15h40 às 16h20
18h00 às 18h50		Hidroginástica	19h00 às 19h50		
19h00 às 19h50		Hidroginástica (avulsa)	SEGUNDA 17h00 às 17h50		
Hidro-bike	20h00 às 20h40	Aula: R\$ 22,44/ Pacote: R\$160,27	SÁBADO 10h00 às 11h30		

Atividades Aquáticas

Atualizado: 08/01/2025

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



Atualizado: 08/01/2025

Esportes de Raquete

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local
BEACH TENNIS	R\$ 42,38 (1x na semana / aula)	DE SEGUNDA A SEXTA	Iniciante ao Avançado	Quadras de areia
	R\$ 38,64 (2x na semana/ aula)			
	Profº Lucas	<u>SEGUNDA E QUARTA</u>		
		08h00 às 09h00	Iniciante	
		09h00 às 10h00	Avançado	
		17h00 às 18h00	Iniciante	
		<u>SEGUNDA</u>		
		10h00 às 11h00	Intermediário	
		18h00 às 19h00	Iniciante	
		19h00 às 20h00	Avançado	
		20h00 às 21h00	Iniciante	
		<u>TERÇA</u>		
		17h00 às 18h00	Intermediário	
		18h00 às 19h00	Iniciante	
		19h00 às 20h00	Avançado	
		<u>QUARTA</u>		
		18h00 às 19h00	Intermediário	
		19h00 às 20h00	Intermediário	
		20h00 às 21h00	Intermediário	
		<u>QUINTA</u>		
		17h00 às 18h00	Intermediário	
		18h00 às 19h00	Avançado	
		19h00 às 20h00	Iniciante	
		20h00 às 21h00	Iniciante	
		<u>SEXTA</u>		
		16h00 às 17h00	Avançado	
		17h00 às 18h00	Iniciante	
18h00 às 19h00		Iniciante		

Atividade	Descrição	Horários Noite	Local	Atualizado: 08/01/2025		
TENIS DE CAMPO	ESCOLINHA - Maiores de 12 anos. Verificar na Secretaria de Tênis os Horários Disponíveis	TERÇA E QUINTA	Quadras de Tênis			
	Professor Erich	Professor Tommy e Marcelo			Professor Paulo -	
	Aula Individual: R\$ 99,71 POR AULA.	Aula Individual: R\$ 77,28 POR AULA.			R\$ 129,63 POR AULA.	
	Aula Dupla: R\$ 62,33 POR AULA.	Aula Dupla: R\$ 53,59 POR AULA.			18h00 às 22h00	
	Aula Grupo: R\$ 48,61 POR AULA.	Aula Grupo: R\$ 42,38 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 E QUARTA			
	09h10 às 10h00	04 a 05 anos	18h00 às 19h00	Iniciante		
Profº Tommy	10h00 às 10h50	06 a 08 anos	19h00 às 20h00	Intermediário		
Profº Marcelo	10h00 às 10h50	09 a 11 anos	20h00 às 21h00	Livre		
	14h30 às 15h20	09 a 11 anos	TERÇA E QUINTA			
	15h30 às 16h20	09 a 11 anos	18h00 às 19h00	Iniciante		
	SEXTA		19h00 às 20h00	Intermediário		
	09h10 às 10h00	06 a 08 anos	20h00 às 21h00	Livre		
	10h00 às 10h50	04 a 05 anos	SEXTA			
	15h10 às 16h00	06 a 08 anos	18h00 às 21h00	Livre		



Atualizado: 08/01/2025

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\$109,69	06h00 às 22h00			
	Trimestral: R\$ 300,39	<u>SÁBADO</u>			
	Semestral: R\$ 573,36	08h00 às 18h00			
	Aula avulsa: R\$ 22,44	<u>DOMINGO</u>			
	Pacote de aulas : R\$ 160,27	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\$ 208,16 (1 x) R\$ 277,96 (2 x)	<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\$ 137,11	<u>TERÇA E QUINTA</u>			Sala 1 (Ginásio 1)
	Profª Carolina	07h00 às 08h00 08h00 às 09h00			
GINÁSTICA ARTÍSTICA	Profª Robson	<u>TERÇA E QUINTA</u>			
		08h20 às 09h10	06 a 09 anos	<u>SEXTA</u>	
		09h10 às 10h00	08 a 10 anos	17h00 às 17h50	
	Profª Marcielli	10h20 às 11h10	05 a 07 anos	Prof Marcielli. 06 a 09 anos	
		17h20 às 18h10	10 a 12 anos	<u>SEXTA</u>	
		18h20 às 19h10	05 a 07 anos	18h00 às 19h00	
		19h10 às 20h00	08 a 10 anos	RECREATIVO - 12 a 16 anos	
		<u>SEGUNDA E QUARTA</u>		<u>TERÇA E SEXTA</u>	
		17h30 às 18h20	10 a 12 anos	16h00 às 17h00 Adulto - 18+	
		18h20 às 19h10	05 a 07 anos		
19h10 às 20h00	08 a 10 anos				



Atualizado: 08/01/2025

Artes Marciais & Esportes Radicais

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local
JIU JITSU	Valor Mensal – R\$124,65	SEGUNDA E QUARTA		Sala de lutas
	Profº Fabiano	20h30 às 21h30	Livre	
JUDO	Valor mensal – R\$ 123,39	SEGUNDA E QUARTA		
	Profº Marcos Veiga	09h00 às 10h00	04 a 12 anos	
		10h00 às 11h30	Recreativo	
		TERÇA E QUINTA		
		18h00 às 19h00	04 a 12 anos	
		19h00 às 20h00	07 a 12 anos	
		20h00 às 21h00	Recreativo (13 anos +)	
MUAY THAI	Valor mensal – R\$ 124,65	SEGUNDA E QUARTA		
	Profº Mateus	18h30 às 19h30	05 a 12 anos	
		19h30 às 20h30	12 anos +	
		10h00 às 11h00	5 a 8 anos	
		SEXTAS		
		09h00 às 10h00	2,5 até 4 anos	
Skate	Valor mensal - R\$ 199,43	SÁBADO		Pista de Skate
	Profº Anderson	08h40 às 09h30	Intermediário/Avançado	
		09h40 às 10h30	Iniciante	



Atualizado: 08/01/2025

Esportes Coletivos

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local
ESCOLA DE FUTEBOL	Valor Mensal: R\$ 144,58		<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: 08/01/2025

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 10 anos	
		17h00 às 18h00	10 a 12 anos	
		18h00 às 19h00	07 a 10 anos	
VOLEIBOL	Profº Marcelo Ribaski	<u>SEGUNDA E QUARTA</u>		Ginásio 2
		09h00 às 10h30	07 a 12 anos	
		16h00 às 17h00	07 a 12 anos	
		17h00 às 18h00	RECREATIVO - 13 a 18 anos	
VOLEI DE PRAIA	Profº Augusto Cesar	<u>TERÇA E QUINTA</u>		Quadras de Areia
		17h00 às 18h00	RECREATIVO - 10 a 15 anos	
PUNHOBOL	Profº Adailton / Luiz	<u>SEGUNDA, QUARTA E SEXTA</u>		Campos de Punhobol
		15H00 às 17h00	SUB 12/14 (Misto)	
		18H30 às 20h00		
		<u>SÁBADO</u>		
09H30 às 10h30	SUB 12/14 (Misto)			