

**GRADE HORÁRIA SPORTS & FITNESS 2024 - 06/05/2024**

<b>Aula</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Professor</b>	<b>Dia</b>	<b>Horário</b>	<b>Local</b>	<b>Disponibilidade</b>
Alongamento	A partir de 14 anos	Nivea	2ªf e 4ªf	18:45 - 19:30	Sala 1	Lista de Espera
Alongamento	A partir de 14 anos	Patricia Prado	3ªf e 5ªf	09:00 - 10:00	Sala 1	<b>Temos vagas</b>
Balance Nine	A partir de 14 anos	Michelle	2ªf	09:10 - 10:00	Sala 3	<b>Temos vagas</b>
Balance Nine	A partir de 14 anos	Michelle	6ªf	07:10 - 08:00	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Ballet Baby	4 a 6 anos	Patricia Prado	Sábado	12:50 - 13:40	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Ballet Baby	4 a 6 anos	Patricia Prado	Sábado	13:40 - 14:30	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Ballet infantil	7 a 10 anos	Patricia Prado	Sábado	14:30 - 15:30	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Ballet juvenil (Aperf)	A partir de 11 anos	Patricia Prado	Sábado	15:30 - 17:20	Sala 1	Lista de Espera
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Matheus	3ªf e 5ªf	06:00 - 07:00	Quadra Areia	Lista de Espera
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Matheus	3ªf e 5ªf	07:00 - 08:00	Quadra Areia	Lista de Espera
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Matheus	3ªf e 5ªf	08:00 - 09:00	Quadra Areia	Lista de Espera
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Paulo	2ªf e 4ªf	17:00 - 18:00	Quadra Areia	Lista de Espera
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Paulo	2ªf e 4ªf	18:00 - 19:00	Quadra Areia	Lista de Espera
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Paulo	2ªf e 4ªf	19:00 - 20:00	Quadra Areia	Lista de Espera
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Paulo	2ªf e 4ªf	20:00 - 21:00	Quadra Areia	Lista de Espera
Basquetebol misto Aula	08 a 12 anos	João Pedro	3ªf e 5ªf	17:00 - 18:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Basquetebol misto Aula	13 a 16 anos	João Pedro	3ªf e 5ªf	18:00 - 19:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Capoeira	A partir de 6 anos	Claudinei	Sábado	10:00 - 11:00	Sala 1	<b>Temos vagas</b>
Capoeira	A partir de 6 anos	Claudinei	3ªf e 5ªf	19:30 - 20:30	Sala 1	<b>Temos vagas</b>
Cond. Físico Futebol	A partir de 14 anos	Paulo	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:00	Campo	Lista de Espera
Cond. Físico Futebol	A partir de 14 anos	Paulo	3ªf e 5ªf	20:00 - 21:00	Campo	Lista de Espera
Dança de salão (iniciantes)	A partir de 14 anos	Leandro	3ªf	19:00 - 20:00	Mezan. Salão	Lista de Espera
Dança de salão (praticantes)	A partir de 14 anos	Leandro	3ªf	20:00 - 21:00	Mezan. Salão	Lista de Espera
Dança de salão (inic/prat)	A partir de 14 anos	Leandro	Sábado	16:00 - 17:00	Sala 2	Lista de Espera
Dança do Ventre	A partir de 14 anos	Barbara	4ªf e 6ªf	18:40 - 19:40	Mezan. Salão	<b>Temos vagas</b>
FITDANCE	A partir de 14 anos	Ana Flávia	2ªf e 4ªf	18:45 - 19:30	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Futsal Feminino	A partir de 14 anos	Joel	3ªf	19:00 - 20:30	Arena	<b>Temos vagas</b>
Futsal Feminino	A partir de 14 anos	Joel	5ªf	20:30 - 22:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Futsal Sub 12/14	De 11 a 14 anos	Fábio	3ªf e 5ªf	09:00 - 10:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Futsal Baby	De 4 a 6 anos	Fabio	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Futsal Sub 10	De 9 a 10 anos	Fabio	3ªf e 5ªf	10:00 - 11:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Futsal Sub 8	De 7 a 8 anos	Fabio	4ªf e 6ªf	10:00 - 11:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Futsal Sub 12	De 11 a 12 anos	Fabio	3ªf e 5ªf	14:00 - 15:00	Arena	Lista de Espera
Futsal Sub 10	De 9 a 10 anos	Fabio/Arnaldo	3ªf e 5ªf	15:00 - 16:00	Arena	Lista de Espera
Futsal Baby	De 4 a 6 anos	Fábio/Arnaldo	4ªf e 6ªf	15:00 - 16:00	Arena	Lista de Espera
Futsal Sub 8	De 7 a 8 anos	Arnaldo	3ªf e 5ªf	16:00 - 17:00	Arena	Lista de Espera
Futsal Sub 9	De 8 a 9 anos	Arnaldo	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Arena	Lista de Espera
Futsal Sub 14/16	De 13 a 16 anos	Arnaldo	4ªf e 6ªf	17:00 - 18:00	Arena	Lista de Espera
Futebol Escolinha Campo	De 08 a 11 anos	Joel	2ªf e 4ªf	18:30 - 19:30	Campo 3	<b>Temos vagas</b>
Futebol Escolinha Campo	De 12 a 15 anos	Joel	2ªf e 4ªf	19:30 - 20:30	Campo 3	<b>Temos vagas</b>
Ginástica Localizada	A partir de 14 anos	Patricia Prado	3ªf e 5ªf	08:10 - 09:00	Sala 1	Lista de Espera
Hip Hop	A partir de 10 anos	Ana Flávia	3ªf e 5ªf	18:45 - 19:30	Sala 1	<b>Temos vagas</b>
H.I.I.T	A partir de 14 anos	César	3ªf e 5ªf	18:00 - 19:00	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Hidroginástica	A partir de 14 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	08:00 - 08:50	Piscina	<b>Temos vagas</b>
Hidroginástica	A partir de 14 anos	Cássio	3ªf e 5ªf	18:00 - 18:50	Piscina	<b>Temos vagas</b>
Hidrobike	A partir de 14 anos	César	6ªf	09:10 - 10:00	Piscina	Lista de Espera
Hidrobike	A partir de 14 anos	César	3ªf	17:00 - 17:50	Piscina	<b>Temos vagas</b>
Hidrobike	A partir de 14 anos	César	Sábado	10:00 - 10:50	Piscina	Lista de Espera
Jazz Infanto Juvenil	De 6 a 14 anos	Patricia Bergamo	2ªf e 4ªf	09:00 - 10:00	Sala 1	<b>Temos vagas</b>
Jazz Infantil	De 5 a 7 anos	Patricia Bergamo	3ªf e 5ªf	16:10 - 17:00	Sala 1	<b>Temos vagas</b>
Jazz Juvenil	De 12 a 15 anos	Patricia Bergamo	3ªf e 5ªf	17:00 - 17:50	Sala 1	Lista de Espera
Jazz Infantil	De 8 a 11 anos	Patricia Bergamo	3ªf e 5ªf	17:50 - 18:40	Sala 1	Lista de Espera
Jazz Juvenil/Adulto (aperf)	A partir de 16 anos	Patricia Bergamo	Sábado	13:30 - 15:30	Sala 1	Lista de Espera
Jiu Jitsu KIDS	De 05 a 08 anos	Eqp Thiago almeida	2ªf e 4ªf	18:15 - 18:55	Salão social	Lista de Espera
Jiu Jitsu KIDS	De 09 a 13 anos	Eqp Thiago almeida	2ªf e 4ªf	18:55 - 19:35	Salão social	<b>Temos vagas</b>
Jiu Jitsu	A partir de 13 anos	Eqp Thiago almeida	2ªf e 4ªf	19:40 - 20:40	Salão social	<b>Temos vagas</b>
Jump	A partir de 14 anos	César	2ªf e 4ªf	18:00 - 18:45	Sala 2	Lista de Espera
Natação Aperf. sujeito a Av.	A partir de 07 anos	Cássio	4ªf e 6ªf	08:00 - 09:00	Piscina	Lista de Espera
Natação Aperf. sujeito a Av.	A partir de 07 anos	Cássio	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Piscina	Lista de Espera
Natação Aperf. sujeito a Av.	A partir de 07 anos	Cássio	3ªf e 5ªf	16:00 - 17:00	Piscina	Lista de Espera
Natação Aperf. sujeito a Av.	A partir de 07 anos	Cássio	3ªf e 5ªf	17:00 - 18:00	Piscina	<b>Temos vagas</b>
Natação Iniciação	A partir de 12 anos	Cássio	3ªf e 5ªf	17:00 - 18:00	Piscina	<b>Temos vagas</b>
Natação Iniciação	A partir de 04 anos	Carmelita	3ªf e 5ªf	09:10 - 10:00	Piscina	Lista de Espera
Natação Iniciação	De 04 a 12 anos	Silmara	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Piscina	Lista de Espera
Natação Aperf. sujeito a Av.	De 04 a 12 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Piscina	<b>Temos vagas</b>
Natação Aperf. sujeito a Av.	De 04 a 12 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	17:00 - 18:00	Piscina	<b>Temos vagas</b>
Natação Iniciação	De 04 a 12 anos	Silmara	4ªf e 6ªf	17:00 - 18:00	Piscina	Lista de Espera
Natação Baby	06 meses a 3 anos	Silmara	Sábado	09:00 - 09:30	Piscina	Lista de Espera
Natação Baby	06 meses a 3 anos	Silmara	Sábado	10:30 - 11:00	Piscina	Lista de Espera
Natação Iniciação	De 04 a 12 anos	Silmara	Sábado	09:30 - 10:30	Piscina	Lista de Espera
Muay Thai	A partir de 14 anos	Gustavo Erak	2ªf e 4ªf	07:30 - 08:30	Salão social	<b>Temos vagas</b>
Muay Thai	A partir de 14 anos	Gustavo Erak	3ªf e 5ªf	18:30 - 19:30	Salão social	<b>Temos vagas</b>
Muay Thai	A partir de 14 anos	Gustavo Erak	3ªf e 5ªf	19:30 - 20:30	Salão social	<b>Temos vagas</b>
Pump Nine	A partir de 14 anos	César	6ªf	08:00 - 08:50	Sala 1	<b>Temos vagas</b>

## GRADE HORÁRIA SPORTS & FITNESS 2024

Aula	Faixa Etária	Professor	Dia	Horário	Local	Disponibilidade
Pump Step	A partir de 14 anos	Cesar	3ªf e 5ªf	19:10 - 20:00	Sala 2	Lista de Espera
Pilates	A partir de 14 anos	Michelle	2ªf e 4ªf	07:10 - 08:00	Sala 1	Lista de Espera
Pilates	A partir de 14 anos	Patricia Prado	3ªf e 5ªf	07:10 - 08:00	Sala 1	Lista de Espera
Pilates	A partir de 14 anos	Caroline Borba	3ªf e 5ªf	07:10 - 08:00	Sala 2	Lista de Espera
Pilates	A partir de 14 anos	Nivea	2ªf e 4ªf	18:00 - 18:45	Sala 1	Lista de Espera
Pilates	A partir de 14 anos	Nivea	2ªf e 4ªf	19:30 - 20:15	Sala 1	Lista de Espera
Pilates	A partir de 14 anos	Michelle	6ªf	08:10 - 09:00	Sala 1	<b>Temos vagas</b>
Pilates	A partir de 14 anos	Michelle	6ªf	09:10 - 10:00	Sala 1	<b>Temos vagas</b>
Pilates	A partir de 14 anos	Nivea	6ªf	18:00 - 19:00	Sala 1	<b>Temos vagas</b>
Recreação	04 a 7 anos	Turma do perdiga	2ªf a 5ªf	18:00 - 21:00	Sala de recreação	ATÉ 20 CRIANÇAS
Ritmos Internacionais	A partir de 14 anos	Cesar	3ªf e 5ªf	20:10 - 21:00	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Treinamento Funcional	A partir de 14 anos	Carmelita	3ªf e 5ªf	08:10 - 09:00	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Tênis	A partir de 15 anos	André	4ªf e 6ªf	07:00 - 08:00	Quadra	Lista de Espera
Tênis KIDS	De 07 a 13 anos	André	4ªf e 6ªf	08:00 - 09:00	Quadra	<b>Temos vagas</b>
Tênis KIDS	De 11 a 14 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	16:00 - 17:00	Quadra	Lista de Espera
Tênis KIDS	De 07 a 10 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	17:00 - 18:00	Quadra	Lista de Espera
Tênis Iniciante	A partir de 15 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	18:00 - 19:00	Quadra	Lista de Espera
Tênis Aperf.	A partir de 15 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:00	Quadra	<b>Temos vagas</b>
Volei Escolinha (Inic.)	A partir de 14 anos	Lázaro	2ªf e 4ªf	18:00 - 19:00	Arena	Lista de Espera
Volei Escolinha (Inic.)	A partir de 14 anos	Lázaro	2ªf e 4ªf	19:00 - 20:00	Arena	Lista de Espera
Volei Escolinha (Inic.)	A partir de 14 anos	Lázaro	6ªf	18:00 - 19:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Volei Escolinha (Inic.)	A partir de 14 anos	Lázaro	6ªf	19:00 - 20:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Volei (Avançado)	A partir de 14 anos	Lázaro	2ªf e 4ªf	20:00 - 21:00	Arena	Lista de Espera
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	2ªf e 4ªf	19:15 - 20:15	Sala 3	Lista de Espera
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf e 5ªf	08:15 - 09:15	Sala 3	<b>Temos vagas</b>
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf e 5ªf	07:00 - 08:00	Sala 3	<b>Temos vagas</b>
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf e 5ªf	09:30 - 10:30	Sala 3	<b>Temos vagas</b>
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf	19:30 - 20:30	Sala 3	<b>Temos vagas</b>
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	5ªf	18:00 - 19:00	Sala 3	Lista de Espera
Zumba	A partir de 14 anos	Michelle	2ªf e 4ªf	08:10 - 09:00	Sala 2	Lista de Espera
Zumba Step	A partir de 14 anos	Denise	2ªf e 4ªf	19:30 - 20:20	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Zumba	A partir de 14 anos	Denise	2ªf e 4ªf	20:20 - 21:10	Sala 2	<b>Temos vagas</b>
Zumba KIDS	De 06 a 11 anos	Denise	3ªf	18:30 - 19:20	Sala 3	<b>Temos vagas</b>
50 Mais	A partir de 50 anos	Carmelita	2ªf e 4ªf	09:00 - 10:00	Sala 2	<b>Temos vagas</b>

### MUSCULAÇÃO

Musculação	A partir de 14 anos		2ª a 6ªf	06:00 - 22:00	Academia	<b>Temos vagas</b>
			Sábado	08:00 - 16:00		
			Dom	09:00 - 12:00		

### MUSICALIZAÇÃO

9 Musical - Infantil	De 05 a 12 anos	Maestro Marcelo	4ªf	17:30 - 19:00	Sala 4	<b>Temos vagas</b>
Cantoria	A partir de 12 anos	Maestro Marcelo	4ªf	19:00 - 20:00	Sala 4	<b>Temos vagas</b>
9 Musical - Juvenil e Adulto	A partir de 12 anos	Maestro Marcelo	4ªf	20:00 - 21:00	Sala 4	<b>Temos vagas</b>

### ESPORTES RECREATIVOS

Basquete REC.	A partir de 16 anos	3ªf		20:30 - 22:00	Arena	<b>Temos vagas</b>
Futsal Feminino REC.	A partir de 14 anos	6ªf		19:00 - 20:30	Arena	<b>Temos vagas</b>
Futebol campo (Rachão)	A partir de 16 anos	4ªf		19:00 - 22:00	Campo	<b>Temos vagas</b>
Futebol Treino Goleiro	A partir de 10 anos	3ªf e 5ªf		19:15 - 20:15	Campo 3	<b>Temos vagas</b>
Futebol campo (Rachão)	A partir de 16 anos	Domingo		07:00 - 8:30	Campo	<b>Temos vagas</b>
Volei REC.	A partir de 16 anos	2ªf e 4ªf		21:00 - 22:00	Arena	<b>Temos vagas</b>

\*\*\* Em caso da modalidade estar em lista de espera, procure a seretária de esportes e deixe o seu nome para receber o chamado, assim que abrir a vaga.