



# GRADE HORÁRIA SPORTS & FITNESS 2019



Aula	Faixa Etária	Professor	Dia	Horário	Local
Aero Boxe	A partir de 14 anos	Cesar	3ªf e 5ªf	19:10 - 20:00	Sala 2
Alongamento	A partir de 14 anos	Cássio	2ªf	08:10 - 09:00	Salão Social
Alongamento	A partir de 14 anos	Sabrina	2ªf	19:10 - 19:50	Salão Social
Alongamento	A partir de 14 anos	Carmelita	5ªf	08:10 - 09:00	Salão Social
Alongamento	A partir de 14 anos	Sabrina	6ª	18:10 - 19:00	Sala 1
Ballet Clássico (infantil)	De 04 a 12 anos	Beatriz	Sábado	13:30 - 14:30	Sala 2
Ballet Clássico (juvenil)	A partir de 13 anos	Beatriz	Sábado	15:30 - 17:30	Sala 1
Basquetebol Iniciação	De 09 a 15 anos	Edilaine	3ªf e 5ªf	17:00 - 18:00	Arena
Basquetebol Recreativo	A partir de 16 anos	Edilaine	3ªf e 5ªf	19:30 - 20:30	Arena
Balance Nine	A partir de 14 anos	Michelle	3ªf	18:10 - 19:00	Sala 2
Balance Nine	A partir de 14 anos	Michelle	6ªf	07:10 - 08:00	Sala 2
Pump Nine	A partir de 14 anos	Débora	2ªf	19:10 - 20:00	Sala 1
Pump Nine	A partir de 14 anos	Débora	3ªf e 5ªf	07:30 - 08:20	Sala 1
Capoeira	A partir de 06 anos	Claudinei	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:00	Sala 1
Capoeira	A partir de 06 anos	Claudinei	3ªf e 5ªf	20:00 - 21:00	Sala 1
Condicio/to Físico Masc.	A partir de 14 anos	Milton	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:00	Campo
Condicio/to Físico Masc.	A partir de 14 anos	Milton	3ªf e 5ªf	20:00 - 21:00	Campo
Corrida de Rua	A partir de 14 anos	Henrique	3ªf e 5ªf	07:00 - 08:30	Pq. Ecológico
Corrida de Rua	A partir de 14 anos	Henrique	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:30	Pq. Ecológico
Cross Nine	A partir de 14 anos	Cesar	2ªf	09:10 - 10:00	Sala 2
Cross Nine	A partir de 14 anos	Débora	2ªf	18:10 - 19:00	Salão Social
Dança de Salão Iniciantes	A partir de 14 anos	Equipe Rodrigo de Oliveira	6ªf	19:00 - 20:00	Sala 2
Dança de Salão Praticantes	A partir de 14 anos	Equipe Rodrigo de Oliveira	6ªf	20:00 - 21:30	Sala 2
Dança de Salão Inic. E Pratic.	A partir de 14 anos	Equipe Rodrigo de Oliveira	Sábado	16:30 - 18:00	Sala 2
Dança do Ventre	A partir de 14 anos	Sarah Savda	2ªf	18:30 - 19:30	Sala Bar Arena
Dança do Ventre	A partir de 14 anos	Sarah Savda	4ªf	09:10 - 10:10	Sala Bar Arena
Fut-Sal Baby	De 04 a 06 anos	Fábio/Josley	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Arena
Fut-Sal Baby	De 04 a 06 anos	Fábio/Josley	4ªf e 6ªf	15:00 - 16:00	Arena
Fut-Sal Sub 14/16	De 13 a 16 anos	Fábio/Josley	3ªf e 5ªf	09:00 - 10:00	Arena
Fut-Sal Sub 10/12	De 09 a 12 anos	Fábio/Josley	3ªf e 5ªf	10:00 - 11:00	Arena
Fut-Sal Sub 8	De 07 a 08 anos	Fábio/Josley	4ªf e 6ªf	10:00 - 11:00	Arena
Fut-Sal Sub 12	De 11 a 12 anos	Fábio/Josley	3ªf e 5ªf	14:00 - 15:00	Arena
Fut-Sal Sub 10	De 09 a 10 anos	Fábio/Josley	3ªf e 5ªf	15:00 - 16:00	Arena
Fut-Sal Sub 8	De 07 a 08 anos	Fábio/Josley	3ªf e 5ªf	16:00 - 17:00	Arena
Fut-Sal Sub 14	De 13 a 14 anos	Fábio/Josley	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Arena
Fut-Sal Sub 16	De 15 a 16 anos	Fábio/Josley	4ªf e 6ªf	17:00 - 18:00	Arena
Fut-Sal Treino Goleiro	De 06 a 16 anos	Laércio	2ªf e 4ªf	18:00 - 19:00	Arena
Futebol Treino Goleiro Adulto	A partir de 15 anos	Laércio	2ªf e 5ªf	19:15 - 20:45	Campo
GAP	A partir de 14 anos	Michelle	6ªf	08:10 - 09:00	Sala 2
Ginástica Localizada	A partir de 14 anos	Débora	3ªf	08:30 - 09:20	Sala 1
Ginástica Localizada	A partir de 14 anos	Michelle	2ªf	09:10 - 10:00	Sala 1
Ginástica Localizada	A partir de 14 anos	Sabrina	4ªf	19:10 - 20:00	Sala 1
Hidrogenástica	A partir de 14 anos	Cássio	3ªf e 5ªf	18:00 - 18:50	Piscina
Hidrogenástica	A partir de 14 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	08:10 - 09:00	Piscina
Hidrobike	A partir de 14 anos	César	6ªf	09:10 - 10:00	Piscina
Iniciação Esportiva	De 07 a 13 anos	Cássio	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:30	Quadra
Jazz Adulto	A partir de 14 anos	Beatriz	Sábado	14:30 - 15:30	Sala 2
Jazz Baby	De 04 a 08 anos	Patrícia	4ªf e 6ªf	09:00 - 09:50	Sala 1 / Sala 3
Jazz Baby	De 04 a 08 anos	Patrícia	4ªf e 6ªf	16:00 - 16:50	Sala 1
Jazz Infantil	De 09 a 11 anos	Patrícia	4ªf e 6ªf	08:00 - 08:50	Sala 1
Jazz Infantil	De 09 a 11 anos	Patrícia	4ªf e 6ªf	14:00 - 14:50	Sala 1
Jazz Infantil	De 09 a 11 anos	Patrícia	3ªf e 5ªf	18:00 - 18:50	Sala 1
Jazz Juvenil	A partir de 12 anos	Patrícia	4ªf e 6ªf	15:00 - 15:50	Sala 1
Jazz Juvenil	A partir de 12 anos	Patrícia	Sábado	13:30 - 15:30	Sala 1
Judô	A partir de 04 anos	Honda	2ªf e 4ªf	18:15 - 19:15	Sala 3
Judô	A partir de 04 anos	Honda	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Sala 3
Jump	A partir de 14 anos	César	2ªf e 4ªf	18:10 - 19:00	Sala 2 / Sala 1
Jump	A partir de 14 anos	César	4ªf	09:10 - 10:00	Sala 2
Muay Thai	A partir de 14 anos	Gustavo Erak	3ªf e 5ªf	18:30 - 20:00	Salão Social
Muay Thai	A partir de 14 anos	Gustavo Erak	3ªf e 5ªf	20:00 - 21:30	Salão Social

Musculação	A partir de 14 anos	Bruno, Diego, Fabrício, Iago	2ª a 6ªf	06:30 - 22:00	Academia
		Escala	Sábado	08:00 - 16:00	
			Domingo e Feriado	09:00 - 12:00	
Natação Aperf.Inf./Avançado	Crç a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	08:00 - 09:00	Piscina
Natação Aperf.Inf./Avançado	Crç a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Piscina
Natação Aperf.Inf./Avançado	Crç a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	15:00 - 16:00	Piscina
Natação Aperf.Inf./Avançado	Crç a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Piscina
Natação Aperf.Inf./Avançado	Crç a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	17:00 - 18:00	Piscina
Natação Iniciação	A partir de 07 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Piscina
Natação Iniciação	De 04 a 12 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	10:00 - 11:00	Piscina
Natação Iniciação	De 04 a 06 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	15:00 - 16:00	Piscina
Natação Iniciação	Crç de 06 a 09 anos/Adulto	Carmelita	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Piscina
Natação Iniciação	Crç de 10 a 13 anos/Adulto	Carmelita	4ªf e 6ªf	17:00 - 18:00	Piscina
Natação Iniciação	A partir de 13 anos	Carmelita	Sábado	08:30 - 09:30	Piscina
Natação Iniciação	De 04 a 12 anos	Carmelita	Sábado	09:30 - 10:30	Piscina
Natação Bebê	De 6 meses a 3 anos	Carmelita	Sábado	10:30 - 11:00	Piscina
Pilates	A partir de 14 anos	Michelle	2ªf e 4ªf	07:10 - 08:00	Sala 1
Pilates	A partir de 14 anos	Sabrina	2ªf	17:10 - 18:00	Sala 1
Pilates	A partir de 14 anos	Sabrina	2ªf	18:10 - 19:00	Sala 1
Pilates	A partir de 14 anos	Sabrina	2ªf	20:10 - 21:00	Sala 1
Pilates	A partir de 14 anos	Sabrina	4ªf	18:10 - 19:00	Sala 2
Pilates	A partir de 14 anos	Michelle	6ªf	09:10 - 10:00	Sala 1
Pilates	A partir de 14 anos	Sabrina	6ªf	17:10 - 18:00	Sala 1
Recreação	De 4 a 12 anos	Gisele	2ªf a 6ªf	18:00 - 21:00	Sala Recreação
Ritmos Internacionais	A partir de 14 anos	Cesar	3ªf e 5ªf	20:10 - 21:00	Sala 2
Ritmos Internacionais	A partir de 14 anos	Cesar	4ªf	16:10 - 17:00	Sala 2
Sábado Fitness	A partir de 14 anos	Escala	Sábado	08:30 - 09:30	Sala 2
				09:30 - 10:30	
Tênis Misto	A partir de 07 anos	Iago	4ªf e 6ªf	07:00 - 08:00	Quadra
Tênis Misto	A partir de 10 anos	Iago	4ªf e 6ªf	08:00 - 09:00	Quadra
Tênis Misto	A partir de 15 anos	Iago	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Quadra
Tênis Iniciação Misto	De 11 a 14 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	15:00 - 16:00	Quadra
Tênis Iniciação Misto	De 07 a 10 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	16:00 - 17:00	Quadra
Tênis Iniciante Misto	A partir de 15 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	18:30 - 19:30	Quadra
Tênis Misto	A partir de 16 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	19:30 - 20:30	Quadra
Treinamento Funcional	A partir de 14 anos	Carmelita	4ªf	18:10 - 19:00	Salão Social
Treinamento Funcional	A partir de 14 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	07:10 - 08:00	Sala 2 / Sala 1
Voleibol Misto Iniciação	A partir de 12 anos	Eder	2ªf e 4ªf	19:00 - 20:00	Arena
Voleibol Misto Adulto	A partir de 15 anos	Eder	2ªf e 4ªf	20:00 - 22:00	Arena
Yoga	A partir de 14 anos	Creuza	2ªf	20:00 - 21:00	Sala 3
Yoga	A partir de 14 anos	Creuza	3ªf e 5ªf	09:30 - 10:30	Sala 3
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf	18:00 - 19:00	Sala 3
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf	19:00 - 20:00	Sala 3
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	4ªf	19:00 - 20:00	Sala 3
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	5ªf	07:00 - 08:00	Sala 3
Yoga	A partir de 14 anos	Creuza	5ªf	19:00 - 20:00	Sala 3
Zumba	A partir de 14 anos	Michelle	2ªf e 4ªf	08:10 - 09:00	Sala 2
Zumba	A partir de 14 anos	Denise	2ªf e 4ªf	20:10 - 21:00	Sala 2
Zumba	A partir de 14 anos	Denise	5ªf	18:10 - 19:00	Sala 2
Zumba Kids	De 06 a 11 anos	Denise	5ªf	19:10 - 20:00	Sala Bar Arena
Zumba Step	A partir de 14 anos	Denise	2ªf e 4ªf	19:10 - 20:00	Sala 2

### CULTURA E ARTE

Arte - Tela	A partir de 12 anos	Simone	3ªf	13:30 - 15:30	Sala Bar Arena
Arte - Tecido	A partir de 12 anos	Simone	3ªf	15:30 - 17:30	Sala Bar Arena

### PROJETO 9 MUSICAL

Infanto Juvenil	Maestro Marcelo Martins	2ªf	19:00 - 21:30	Salão Social
Adultos Inter. e Avançados		3ªf	19:00 - 21:30	Sala Bar Arena
Coral		Sábado	15:00 - 17:00	Sala Bar Arena