

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	Patricia Bergamo	2ªf e 4ªf	08:10 - 09:00	Sala 1
Alongamento	A partir de 14 anos	Sabrina	2ªf e 4ªf	18:45 - 19:30	Sala 1
Alongamento	A partir de 14 anos	Sabrina	3ªf e 5ªf	08:10 - 09:00	Sala 2
Alongamento	A partir de 14 anos	Sabrina	6ª	18:10 - 19:00	Sala 1
Ballet Clássico (infantil)	De 4 a 12 anos	Patricia Prado	Sábado	13:30 - 14:30	Sala 2
Ballet Clássico (juvenil)	A partir de 13 anos	Patricia Prado	Sábado	15:30 - 17:30	Sala 1
Basquetebol	Iniciação I	Edilaine	3ªf e 5ªf	17:00 - 17:50	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	6ªf	07:10 - 08:00	Sala 2
Capoeira	A partir de 6 anos	Claudinei	3ªf e 5ªf	19:30 - 20:30	Sala 1
Capoeira	A partir de 6 anos	Claudinei	3ªf e 5ªf	20:30 - 21:30	Sala 1
CORE Training	A partir de 14 anos	Denise	3ªf e 5ªf	18:30 - 19:00	Sala 2
Condicionamento Físico Misto	A partir de 14 anos	Robson	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:00	Campo
Condicionamento Físico Misto	A partir de 14 anos	Robson	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 e 5ªf	18:30 - 19:20	Salão Social
Dança de Salão Iniciantes	A partir de 14 anos	Rodrigo de Oliveira	6ªf	19:00 - 20:00	Sala 2
Dança de Salão Praticantes	A partir de 14 anos	Rodrigo de Oliveira	6ªf	20:00 - 21:30	Sala 2
Dança de Salão Inic. E Pratic.	A partir de 14 anos	Rodrigo de Oliveira	Sábado	16:30 - 18:00	Sala 2
Dança do Ventre	A partir de 14 anos	Sarah Savda	2ªf	19:00 - 20:00	Sala Bar Arena
Dança do Ventre	A partir de 14 anos	Sarah Savda	4ªf	16:00 - 17:00	Sala Bar Arena
FIT DANCE	A partir de 14 anos	Ana Flávia	2ªf e 4ªf	18:45 - 19:30	Sala 2
Futsal Baby	De 4 a 6 anos	Fábio/Josley	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Arena
Futsal Baby	De 4 a 6 anos	Fábio/Josley	4ªf e 6ªf	15:00 - 16:00	Arena
Futsal Sub 14/16	De 13 a 16 anos	Fabio	3ªf e 5ªf	09:00 - 10:00	Arena
Futsal Sub 10/12	De 09 a 12 anos	Fabio	3ªf e 5ªf	10:00 - 11:00	Arena
Futsal Sub 8	De 7 a 8 anos	Fabio/Josley	4ªf e 6ªf	10:00 - 11:00	Arena
Futsal Sub 12	De 11 a 12 anos	Fabio/Josley	3ªf e 5ªf	14:00 - 15:00	Arena
Futsal Sub 10	De 9 a 10 anos	Fabio/Josley	3ªf e 5ªf	15:00 - 16:00	Arena
Futsal Sub 8	De 7 a 8 anos	Fabio/Josley	3ªf e 5ªf	16:00 - 17:00	Arena
Futsal Sub 14	De 13 a 14 anos	Fabio/Josley	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Arena
Futsal Sub 16	De 15 a 16 anos	Josley	4ªf e 6ªf	17:00 - 18:00	Arena
Futsal Treino Goleiro	De 6 a 16 anos	Laércio	2ªf	17:00 - 18:00	Arena
Futebol Escolinha Mini-Campo	Sub 12 (De 07 a 11 anos)	Fabio	2ªf e 4ªf	18:30 - 19:30	Campo 3
Futebol Escolinha Mini-Campo	Sub 15 (De 12 a 15 anos)	Fabio	2ªf e 4ªf	19:30 - 20:30	Campo 3
Futebol Treino Goleiro Adulto	A partir de 15 anos	Laércio	3ªf e 5ªf	19:15 - 20:15	Campo 2
GAP	A partir de 14 anos	Michelle	6ªf	08:10 - 09:00	Sala 2
GAP	A partir de 14 anos	Michelle	2ªf	09:10 - 10:00	Sala 1
Ginástica Localizada	A partir de 14 anos	Débora	3ªf e 5ªf	08:30 - 09:20	Sala 1
Ginástica Localizada	A partir de 14 anos	Sabrina	4ªf	19:30 - 20:15	Sala 1
Hip Hop	A partir de 10 anos	Flavio	3ªf e 5ªf	18:45 - 19:30	Sala 1
H.I.I.T	A partir de 14 anos	Denise	3ªf e 5ªf	18:00 - 18:30	Sala 2
Hidroginástica	A partir de 14 anos	Cassio	3ªf e 5ªf	18:00 - 18:50	Piscina
Hidroginástica	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 7 a 13 anos	Cássio	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:30	Quadra
Jazz Adulto	A partir de 14 anos	Patricia Prado	Sábado	14:30 - 15:30	Sala 2
Jazz Infantil	De 6 a 10 anos	Patrícia	4ªf e 6ªf	15:00 - 16:00	Sala 1
Jazz Juvenil	De 11 a 16 anos	Patrícia	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Sala 1
Jazz Infantil	De 6 a 10 anos	Patrícia	2ªf	09:00 - 10:00	Bar da Arena
Jazz Infantil	De 6 a 10 anos	Patrícia	4ªf	09:00 - 10:00	Sala 1
Jazz Infantil	De 6 a 10 anos	Patrícia	3ªf e 5ªf	17:50 - 18:40	Sala 1
Jazz Juvenil (aperfeiçoamento)	De 11 a 16 anos	Patrícia	Sábado	13:30 - 15:30	Sala 1
Judô	A partir de 4 anos	Honda	2ªf e 4ªf	18:15 - 19:15	Sala 3
Judô	A partir de 4 anos	Honda	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Sala 3
Jump	A partir de 14 anos	César	4ªf	09:10 - 10:00	Sala 2

Jump	A partir de 14 anos	César	2ªf e 4ªf	18:00 - 18:45	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
Natação Aperf.Inf./Avançado	a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	08:00 - 09:00	Piscina
Natação Aperf.Inf./Avançado	a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Piscina
Natação Aperf.Inf./Avançado	a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	15:00 - 16:00	Piscina
Natação Aperf.Inf./Avançado	a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Piscina
Natação Aperf.Inf./Avançado	a partir de 7 anos/Adulto	Cássio	4ªf e 6ªf	17:00 - 18:00	Piscina
Natação Iniciação	De 4 a 12 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	09:00 - 10:00	Piscina
Natação Iniciação	De 4 a 12 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	10:00 - 11:00	Piscina
Natação Iniciação	6 a 9 anos/Adulto	Carmelita	4ªf e 6ªf	15:00 - 16:00	Piscina
Natação Iniciação	10 a 13 anos/Adulto	Carmelita	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Piscina
Natação Iniciação	De 4 a 12 anos	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 4 a 12 anos	Carmelita	Sábado	10:00 - 11:00	Piscina
Natação Bebê	De 6 meses a 3 anos	Carmelita	Sábado	09:30 - 10:00	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	17:15 - 18:00	Sala 1
Pilates	A partir de 14 anos	Sabrina	2ªf e 4ªf	18:00 - 18:45	Sala 1
Pilates	A partir de 14 anos	Sabrina	2ªf e 4ªf	20:15 - 21:00	Sala 1
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
Pump Nine	A partir de 14 anos	Débora	2ªf	19:30 - 20:15	Sala 1
Pump Nine	A partir de 14 anos	Débora	3ªf e 5ªf	07:30 - 08:20	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
Tênis Misto	A partir de 15 anos	Iago	4ªf e 6ªf	07:00 - 08:00	Quadra
Tênis Misto	A partir de 7 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 7 a 10 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	16:00 - 17:00	Quadra
Tênis Iniciante Misto	A partir de 15 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	18:00 - 19:00	Quadra
Tênis Misto	A partir de 16 anos	Thiago	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:00	Quadra
Treinamento Funcional	A partir de 14 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	07:10 - 08:00	Sala 2 / Sala 1
Treinamento Funcional	A partir de 14 anos	Carmelita	4ªf	18:10 - 19:00	Salão Social
Voleibol Misto Iniciação I	Iniciação I	Eder	2ªf	18:50 - 19:40	Arena
Voleibol Misto Iniciação I	Iniciação I	Eder	4ªf	19:00 - 19:45	Arena
Voleibol Misto Lazer	A partir de 15 anos	Eder	2ªf	20:10 - 21:30	Arena
Voleibol Misto Lazer	A partir de 15 anos	Eder	4ªf	20:30 - 22:00	Arena
Yoga	A partir de 14 anos	Creuza	2ªf	19:15 - 20:15	Sala 3
Yoga	A partir de 14 anos	Creuza	5ªf	19:00 - 20:00	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 e 5ªf	07:00 - 08:00	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	19:15 - 20:15	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	20:15 - 21:00	Sala 2
Zumba Step	A partir de 14 anos	Denise	2ªf e 4ªf	19:30 - 20:15	Sala 2
Zumba Kids	De 6 a 11 anos	Denise	5ªf	19:10 - 20:00	Sala Bar Arena

MUSCULAÇÃO

Musculação	A partir de 14 anos	Bruno, Diego,	2ª a 6ªf	06:30 - 22:00	Academia
		Alexandre, Fabrício,	Sábado	08:00 - 16:00	
		Escala	Domingo/	09:00 - 12:00	

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
Musicalização Infante Juvenil	6 a 13 anos	Maestro Marcelo	2ªf	19:00 - 21:30	Camarmim Palco
Musicalização Adulto	A partir de 14 anos	Maestro Marcelo	3ªf	19:00 - 21:30	Sala Bar Arena