



HORÁRIOS DAS ATIVIDADES



Atividades Esportivas			Diversos		
ALONGAMENTO <u>Prof.ª. Alessandra</u> 2ª e 4ª Feira Das 18h30 às 19h30 Mini Sede 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 09h00 às 10h00 Mini Sede	LOCALIZADA <u>Prof.ª. Alessandra</u> 2ª e 4ª Feira Das 17h30 às 18h30 Mini Sede 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 07h00 às 08h00 Mini Sede	ZUMBA <u>Prof.ª. Alessandra</u> 3ª e 5ª Feira Das 19h00 às 20h00 Sala de Ginástica 4ª e 6ª Feira Das 08h00 às 09h00 Mini Sede <u>Prof. Rodrigo</u> 2ª e 4ª Feira Das 18h15 às 19h00 Sala de Ginástica	BRINQUEDOTECA <u>Crianças de 2 a 6 anos</u> 2ª à 6ª Feira Das 07h00 às 13h15 Das 14h00 às 20h15 Sábado Das 07h00 às 13h00 6ª Feira (eventos noturnos) Das 14h00 às 18h00 Das 19h30 à 01h00 Sob nenhuma hipótese os pais poderão se ausentar do Clube, deixando os filhos na Brinquedoteca.	SECRETARIA 2ª à 6ª Feira Das 07h00 às 18h00 Sábado Das 08h00 às 12h00	
ABDÔMEM 30 MINUTOS 2ª e 4ª feira Das 20h00 às 20h30 Prof.ª Taynara	LOCALIZADA AVANÇADA <u>Prof. Rodrigo</u> 2ª e 4ª Feira Das 17h00 às 18h00 Sala de Ginástica 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 08h00 às 09h00 Sala de Ginástica	TÊNIS <u>Prof. Reinaldo</u> 2ª e 4ª Feira Das 07h00 às 10h00 3ª, 5ª e 6ª Feira Das 07h00 às 09h00 2ª à 6ª Feira Das 15h00 às 19h00	ESPAÇO CAFÉ Primavera - Outono - Verão Inverno Verão 2ª à 6ª Feira 2ª à 6ª Feira Das 07h00 às 12h00 Das 07h00 às 12h00 Das 13h30 às 19h00 Das 13h30 às 20h00 Sábado Sábado Das 08h00 às 19h00 Das 08h00 às 13h00 Domingo e Feriado Domingo e Feriado Das 08h00 às 18h00 Das 08h00 às 12h00	SAUNA MASCULINA 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 17h00 às 22h00 Sábado Das 18h00 às 22h00 Domingo Das 09h00 às 12h30 FEMININA 5ª Feira Das 17h00 às 21h00 Sábado Das 15h30 às 18h00	
BALLET <u>Prof.ª. Mirian</u> 2ª e 4ª Feira Das 08h00 às 09h00 Adulto Das 16h30 às 17h30 A partir de 7 anos Das 17h30 às 18h30 Acima de 10 anos Das 18h30 às 19h30 De 4 e 6 anos Das 19h30 às 20h30 A partir de 9 anos	MUSCULAÇÃO <u>Professores: Alessandra, Beto, Gil, Jovair, Mônica, Rodrigo, Suellen e Taynara.</u> 2ª à 5ª Feira Das 06h00 às 21h30 6ª Feira Das 06h00 às 20h30 Sábado e Feriado Das 08h00 às 12h00	YOGA <u>Prof.ª. Julia</u> 3ª e 5ª Feira Das 08h00 às 09h00 Mini Sede Das 09h00 às 10h00 Mini Sede Das 17h00 às 18h00 Mini Sede Das 18h00 às 19h00 Mini Sede	Deck / Quiosque Verão 2ª à 6ª Feira Das 09h00 às 21h00 Sábado Das 09h00 às 20h00 Domingo e Feriado Das 09h00 às 19h00		
BOCHA 2ª à 6ª Feira Das 08h00 às 22h00 Sábado Das 08h00 às 20h00 Domingo e Feriado Das 08h00 às 19h00	SPINNING 2ª Feira Das 07h00 às 07h45 <u>Prof.ª. Taynara</u> Das 18h15 às 19h00 <u>Prof.ª. Taynara</u> 3ª Feira Das 07h00 às 07h45 <u>Prof. Jovair</u> Das 18h15 às 19h00 <u>Prof. Rodrigo</u> Das 19h15 às 20h00 <u>Prof.ª. Taynara</u> 4ª Feira Das 07h00 às 7h45 <u>Prof. Jovair</u> Das 18h15 às 19h00 <u>Prof.ª. Taynara</u> 5ª Feira Das 07h00 às 07h45 <u>Prof. Jovair</u> Das 18h15 às 19h00 <u>Prof. Rodrigo</u> Das 19h15 às 20h00 <u>Prof.ª. Taynara</u> 6ª Feira Das 07h00 às 07h45 <u>Prof. Jovair</u> Das 18h15 às 19h00 <u>Prof.ª. Taynara</u> Sábado Das 09h00 às 09h45 <u>Prof.ª. Taynara</u>	Atividades Infantis TREINAMENTO FUNCIONAL INFANTIL 11 a 15 anos 2ª e 4ª Feira Das 15h00 às 16h00 Sala de Ginástica	EXAME MÉDICO 3ª Feira Das 13h00 às 14h00 5ª Feira Das 18h00 às 19h00 *Na 5ª Feira, retirar a ficha até às 18h00 na Secretaria. Sábado Das 09h00 às 11h00 ** OBRIGATÓRIO ** Traje de banho e carteirinha de associado.		
CIRCUITO FUNCIONAL ADULTO <u>Prof.ª. Alessandra</u> 3ª e 5ª Feira Das 08h00 às 09h00 Sala de Ginástica <u>Prof.ª. Taynara</u> 2ª e 4ª Feira Das 19h00 às 20h00 Sala de Ginástica			TELEFONES - SECRETARIA (19) 3561-4922 (19) 3561-4985	APLICATIVO - SMARTPHONES Android e Apple: Clube Pirassununga	
CORAL <u>Regente Cris Naga</u> 3ª Feira Das 19h30 às 21h30 Mini Sede			SITE www.clubepirassununga.com.br		
JUMP RITMOS <u>Prof.ª. Taynara</u> 3ª e 5ª Feira Das 18h00 às 19h00 Sala de Ginástica	STEP <u>Prof. Rodrigo</u> 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 07h00 às 08h00 Sala de Ginástica	RECREA CLUBE <u>Prof. Gustavo</u> Sábado Das 09h00 às 11h00 Ginásio de Esportes	E-MAIL secretaria@clubepirassununga.com.br	INSTAGRAM instagram.com/cppirassununga	
CLUBE AEROBIC BOXE <u>Prof. Rodrigo</u> 3ª e 5ª Feira Das 09h00 às 09h45 Sala de Ginástica		TREINAMENTO FUNCIONAL KIDS <u>Prof.ª. Alessandra</u> 3ª e 5ª Feira Das 17h00 às 18h00 Sala de Ginástica	FACEBOOK facebook.com/cppirassununga	ATUALIZADO EM 05/12/2018 *Os horários poderão sofrer alterações.	
			YOUTUBE Canal Clube Pirassununga		



HORÁRIOS DAS ATIVIDADES



Piscinas

NATAÇÃO - PISCINA Nº1 (ENTRADA)

2ª Feira		
Das 17h00 às 18h00	Inic. Adulto	<u>Prof. Jovair</u>
Das 18h15 às 19h00	Iniciação I	Prof. Jovair e Prof. Gustavo
Das 19h00 às 19h45	Iniciação Adulto	Prof. Gustavo
3ª e 5ª Feira		
Das 08h30 às 09h15	Inic. Adulto	<u>Prof.ª Cristiane</u>
Das 09h15 às 10h00	Iniciação II	<u>Prof.ª Cristiane</u>
Das 10h00 às 10h45	Iniciação I	<u>Prof.ª Débora e Prof.ª Cristiane</u>
Das 14h00 às 14h45	Iniciação II	<u>Prof.ª Cristiane e Prof.ª Débora</u>
Das 14h45 às 15h30	Iniciação I	<u>Prof.ª Cristiane e Prof.ª Débora</u>
Das 15h30 às 16h30	Inic. Aperf. Adulto	<u>Prof.ª Cristiane e Prof. Jovair</u>
Das 17h30 às 18h15	Iniciação II	<u>Prof. Jovair</u>
Das 18h15 às 19h00	Iniciação I	<u>Prof. Beto e Prof. Jovair</u>
4ª Feira		
Das 08h50 às 09h35	Iniciação II	<u>Prof.ª Cristiane</u>
Das 09h35 às 10h20	Iniciação I	<u>Prof.ª Débora e Prof.ª Cristiane</u>
Das 14h15 às 15h00	Iniciação II	<u>Prof. Beto e Prof.ª Cristiane</u>
Das 15h00 às 15h45	Iniciação I	<u>Prof. Beto e Prof.ª Cristiane</u>
Das 17h00 às 18h00	Inic. Adulto	<u>Prof. Jovair</u>
Das 18h15 às 19h00	Iniciação I	<u>Prof. Jovair e Prof. Gustavo</u>
Das 19h00 às 19h45	Iniciação Adulto	<u>Prof. Gustavo</u>
6ª Feira		
Das 08h50 às 09h35	Iniciação II	<u>Prof.ª Débora e Prof.ª Cristiane</u>
Das 09h35 às 10h20	Iniciação I	<u>Prof.ª Débora e Prof.ª Cristiane</u>
Das 14h15 às 15h00	Iniciação II	<u>Prof. Beto e Prof.ª Cristiane</u>
Das 15h00 às 15h45	Iniciação I	<u>Prof. Beto e Prof.ª Cristiane</u>
Das 17h00 às 18h00	Inic. Adulto	<u>Prof. Jovair</u>

NATAÇÃO PARA BEBÊS

Prof.ª Débora

3ª e 5ª Feira	4ª e 6ª Feira
Das 18h15 às 18h45	Das 10h20 às 10h50
De 2 a 3 anos.	De 06 meses até 3 anos.

HORARIOS LIVRES

2ª Feira	
Das 06h30 às 13h00	
3ª e 5ª Feira	
Das 06h30 às 07h30	
Das 11h00 às 14h00	
Das 20h00 às 21h00	
4ª Feira	
Das 06h30 às 08h00	
Das 11h00 às 14h00	
Das 19h00 às 21h00	
6ª Feira	
Das 06h30 às 08h00	
Das 11h00 às 14h00	
Sábado	
Das 08h00 às 19h00	
Domingo e Feriado	
Das 08h00 às 18h00	

HIDROGINASTICA

2ª, 4ª e 6ª Feira	
Das 16h00 às 16h45	<u>Prof.ª Débora</u>
3ª e 5ª Feira	
Das 07h30 às 08h15	<u>Prof.ª Cris</u>
Das 19h00 às 19h45	<u>Prof.ª Débora</u>

LIMPEZA

2ª Feira	
Das 13h00 às 16h00	

HIDRO-JUMP

3ª e 5ª Feira	
Das 16h45 às 17h30	<u>Prof.ª Cris</u>
4ª e 6ª Feira	
Das 08h00 às 08h45	<u>Prof.ª Débora</u>

NATAÇÃO - PISCINA Nº2 (NOVA)

2ª Feira		
Das 15h00 às 16h00	Aperf. Adulto	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 16h00 às 17h00	Natação Adulto	<u>Prof. Jovair</u>
Das 17h00 às 18h00	Inic. Adulto Avançado	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 17h00 às 19h00	Natação Adulto	<u>Prof. Gil</u>
3ª e 5ª Feira		
Das 06h00 às 10h00	Natação Adulto	<u>Prof. Gil</u>
Das 08h30 às 09h30	Inic. Adulto Avançado	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 09h30 às 10h15	Aperf. Infante Juvenil	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 14h00 às 15h00	Aperf. Infante Juvenil	<u>Prof. Jovair</u>
Das 15h00 às 16h00	Trein. Infante Juvenil	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 16h00 às 17h00	Aperfeiçoamento	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 17h00 às 19h00	Natação Adulto	<u>Prof. Gil</u>
4ª Feira		
Das 06h00 às 10h00	Natação Adulto	<u>Prof. Gil</u>
Das 08h00 às 09h00	Natação Adulto	<u>Prof.ª Cristiane</u>
Das 09h00 às 10h00	Aperf. Infante Juvenil	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 14h00 às 15h00	Aperf. Infante Juvenil	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 15h00 às 16h00	Trein. Infante Juvenil	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 16h00 às 17h00	Natação Adulto	<u>Prof.ª Cristiane</u>
Das 17h00 às 19h00	Natação Adulto	<u>Prof. Gil</u>
6ª Feira		
Das 06h00 às 08h00	Natação Adulto	<u>Prof. Gil</u>
Das 08h00 às 09h00	Natação Adulto	<u>Prof. Gil e Prof.ª Cristiane</u>
Das 09h00 às 10h00	Aperf. Infante Juvenil	<u>Prof. Gil</u>
Das 14h00 às 15h00	Aperf. Infante Juvenil	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 15h00 às 16h00	Trein. Infante Juvenil	<u>Prof.ª Débora</u>
Das 16h00 às 17h00	Natação Adulto	<u>Prof.ª Cristiane</u>

HORARIOS LIVRES

2ª a 5ª Feira	
Das 19h00 às 20h00	
3ª e 5ª Feira	
Das 10h15 às 14h00	
4ª Feira	
Das 10h00 às 14h00	
6ª Feira	
Das 10h00 às 14h00	
Das 18h00 às 20h00	
Sábado	
Das 08h00 às 20h00	
Domingo e Feriado	
Das 08h00 às 19h00	

PISCINAS EXTERNAS

SEMI-OLÍMPICA

2ª à 6ª Feira	
Das 08h00 às 20h00	
4ª Feira - LIMPEZA	
Das 08h00 às 11h00	
Sábado	
Das 08h00 às 20h00	
Domingo e Feriado	
Das 08h00 às 19h00	

SOCIAL

2ª à 6ª Feira	
Das 08h00 às 20h30	
3ª Feira - LIMPEZA	
Das 08h00 às 11h00	
Sábado	
Das 08h00 às 20h00	
Domingo e Feriado	
Das 08h00 às 19h00	

LIMPEZA

2ª Feira
Das 07h00 às 11h00

AQUA CROSS

2ª Feira	
<u>Prof.ª Débora</u>	
Das 14h00 às 15h00	
6ª Feira	
Das 17h00 às 18h00	

TOBOÁGUA

2ª à 6ª Feira	
Das 09h00 às 12h00	
Das 15h00 às 20h30	
Sábado	
Das 08h00 às 19h00	
Domingos e Feriados	
Das 08h00 às 18h00	

Ginásio de Esportes

BASQUETEBOL

Domingo	
Das 10h00 às 13h00	Adulto
Das 14h00 às 17h00	Juvenil
6ª Feira	
Das 17h00 às 18h00	Juvenil
FUTSAL	
Aulas	
<u>Prof. Zé Castro</u>	
2ª Feira	
Das 14h00 às 17h00	Juvenil
3ª Feira	
Das 15h30 às 17h30	14 a 17 anos
3ª e 5ª Feira	
Das 08h50 às 10h00	6 a 12 anos
Das 10h00 às 10h30	13 a 15 anos
Das 13h30 às 14h30	7 a 10 anos
Das 14h30 às 15h30	11 a 13 anos
Das 15h30 às 17h00	17 a 19 anos
5ª Feira	
Das 15h30 às 16h30	14 a 17 anos
<u>Turmas de Jogos</u>	
2ª e 4ª Feira	
Das 18h00 às 20h00	Adulto
3ª Feira	
Das 18h00 às 21h00	Veterano
5ª Feira	
Das 16h30 às 19h00	Master - 1ª Turma
Das 19h00 às 21h00	Master - 2ª Turma

HANDBALL

<u>Prof. Gustavo</u>	
2ª e 4ª Feira	
Das 17h00 às 18h00	

HORÁRIOS LIVRES

2ª Feira	
Das 10h00 às 12h00	
3ª e 5ª Feira	
Das 11h00 às 12h00	
4ª Feira	
Das 07h00 às 08h30	
Das 11h00 às 13h00	
Das 14h00 às 15h00	
6ª Feira	
Das 10h00 às 12h00	
Das 14h00 às 15h00	
Das 17h00 às 21h00	
Sábado	
Das 09h00 às 10h00	
Das 12h00 às 15h00	
Domingo	
Das 13h00 às 14h00	
Das 17h00 às 18h00	

KARATÊ

<u>Prof. Veríssimo</u>	
2ª, 4ª e 6ª Feira	
Das 19h00 às 20h30	
Idade mínima 5 anos.	

JIU-JITSU

<u>Prof. William</u>	
2ª e 4ª Feira	
Das 17h00 às 18h30	
3ª e 5ª Feira	
Das 11h30 às 13h00	
Das 18h00 às 19h30	

SINUCA

2ª a 6ª Feira	
Das 08h00 às 22h00	
Sábado, Domingo e Feriado	
Das 08h00 às 18h00	
*Somente para maiores de 18 anos.	

TRABALHOS MANUAIS

<u>Prof.ª Márcia</u>	
3ª Feira	
Das 13h30 às 15h30	Patch Work
Das 15h30 às 17h30	Patch Work
4ª Feira	
Das 13h30 às 15h30	Patch Work
Das 15h30 às 17h30	Patch Work
5ª Feira	
Das 13h00 às 15h00	
Das 15h00 às 17h00	

VOLEIBOL

<u>Horário Feminino</u>	
2ª Feira	
Das 20h20 às 21h50	
4ª Feira	
Das 20h20 às 21h50	Adulto Misto
6ª Feira	
Das 15h00 às 17h00	8 a 17 anos
Sábado	
Das 15h00 às 17h00	Adulto Misto

VOLEIBOL ADAPTADO

<u>Prof. Jovair</u>	
2ª e 6ª Feira	
Das 08h00 às 10h00	
Treinamento da Equipe	
4ª Feira	
Das 15h00 às 17h00	
Treinamento da Equipe	

ATUALIZADO EM

05/12/2018
*Os horários poderão sofrer alterações.