



# HORÁRIOS DAS ATIVIDADES



## Atividades Esportivas

## Diversos

**ALONGAMENTO**  
 Prof.ª. Alessandra  
 Sala de Ginástica  
 2ª, 4ª e 6ª Feira  
 Das 09h00 às 10h00 1º Andar - Prédio Novo  
 3ª e 5ª feira  
 Das 18h15 às 19h00 1º Andar - Prédio Novo  
 Sala Múltiplo Uso

**BALLET**  
 Prof.ª. Mirian  
 2ª e 4ª Feira  
 Das 08h00 às 09h00 Adulto  
 Das 16h00 às 17h00 A partir de 8 anos  
 Das 17h15 às 18h15 Adulto  
 Das 18h15 às 19h00 A partir de 5 anos  
 Das 19h00 às 20h00 A partir de 6 anos  
 Térreo - Prédio Novo  
 Sala de Dança

**BALLNESS**  
 Prof.ª. Alessandra  
 2ª e 4ª Feira  
 Das 18h10 às 19h00 Térreo - Sala Ginástica

**JAZZ**  
 Prof.ª. Carol  
 3ª e 5ª Feira  
 Das 08h10 às 09h10 Adulto  
 Das 16h00 às 17h00 Teen (10 a 16 anos)  
 Das 17h00 às 18h00 Adulto  
 Das 18h15 às 19h15 Infantil (5 a 7 anos)  
 Das 19h10 às 20h10 Juvenil (8 a 10 anos)  
 Das 20h00 às 21h00 Adulto  
 Térreo - Sala de Dança

**BOCHA**  
 2ª à 6ª Feira  
 Das 08h00 às 22h00  
 Sábado  
 Das 08h00 às 20h00  
 Domingo e Feriado  
 Das 08h00 às 18h00

**CIRCUITO FUNCIONAL ADULTO**  
 Prof.ª. Taynara  
 2ª e 4ª Feira  
 Das 19h00 às 20h00 Sala de Funcional

Prof.ª. Alessandra  
 3ª e 5ª Feira  
 Das 08h00 às 09h00 Sala de Funcional  
 A partir dos 15 anos.

**JUMP RITMOS**  
 Prof.ª. Taynara  
 3ª e 5ª Feira  
 Das 18h00 às 19h00 Sala de Funcional

**LOCALIZADA**  
 Prof. Rodrigo  
 2ª e 4ª Feira  
 Das 17h15 às 18h00 1º Andar - Prédio Novo  
 Prof.ª. Alessandra  
 2ª, 4ª e 6ª Feira  
 Das 07h00 às 08h00 1º Andar - Prédio Novo  
 Sala Múltiplo Uso

**LOCALIZADA AVANÇADA**  
 Prof. Rodrigo  
 2ª, 4ª e 6ª Feira  
 Das 08h00 às 09h00 Sala de Funcional

**MUSCULAÇÃO**  
 Professores: Alessandra, Beto, Carla, Gil, Jovair,  
 Mônica, Rodrigo, Suellen e Taynara.  
 2ª à 5ª Feira  
 Das 06h00 às 21h30  
 6ª Feira  
 Das 06h00 às 20h30  
 Sábado  
 Das 08h00 às 15h00  
 Domingo  
 Das 08h00 às 12h00  
 Feriado  
 Das 08h00 às 13h00

**SPINNING**  
 2ª Feira  
 Das 07h00 às 07h45 Prof.ª. Taynara  
 Das 08h00 às 08h45 Prof.ª. Taynara  
 Das 17h30 às 18h00 Prof.ª. Taynara  
 Das 18h15 às 18h45 Prof.ª. Taynara  
 Das 19h00 às 19h45 Prof.ª. Alessandra  
 3ª Feira  
 Das 07h00 às 07h45 Prof. Jovair  
 Das 08h00 às 08h45 Prof. Jovair  
 Das 17h30 às 18h00 Prof.ª. Taynara  
 Das 18h15 às 18h45 Prof. Rodrigo

4ª Feira  
 Das 07h00 às 07h45 Prof. Jovair  
 Das 08h00 às 08h45 Prof. Jovair  
 Das 17h30 às 18h00 Prof.ª. Taynara  
 Das 18h15 às 18h45 Prof.ª. Taynara  
 Das 19h15 às 20h00 Prof.ª. Alessandra  
 5ª Feira  
 Das 07h00 às 07h45 Prof. Jovair  
 Das 08h00 às 08h45 Prof. Jovair  
 Das 17h30 às 18h00 Prof. Rodrigo  
 Das 18h15 às 18h45 Prof. Rodrigo

6ª Feira  
 Das 07h00 às 07h45 Prof.ª. Taynara  
 Das 08h00 às 08h45 Prof.ª. Taynara  
 Das 18h15 às 18h45 Prof.ª. Taynara  
 Sábado  
 Das 08h15 às 09h00 Prof.ª. Taynara  
 Das 09h00 às 09h45 Prof.ª. Taynara

**RITMOS**  
 Prof.ª. Carol  
 2ª e 4ª Feira  
 Das 18h15 às 19h00 1º Andar - Prédio Novo  
 Sala Múltiplo Uso  
 4ª e 6ª Feira  
 Das 08h00 às 09h00 1º Andar - Prédio Novo

**TENIS**  
 Prof. Reinaldo  
 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

Mais informações com o professor. Nos horários que as quadras não estiverem em atividade de aulas, o associado poderá utilizá-la.

**YOGA**  
 Prof.ª. Julia  
 2ª e 4ª Feira  
 Das 16h50 às 18h00 Térreo - Prédio Novo  
 Das 19h00 às 20h10 Térreo - Prédio Novo  
 3ª e 5ª Feira  
 Das 07h50 às 09h00 Térreo - Prédio Novo  
 Das 09h00 às 10h10 Térreo - Prédio Novo

**FUTEBOL**  
 Aulas de Futebol  
 2ª e 5ª Feira  
 Das 07h50 às 08h50 De 6 a 12 anos  
 2ª e 4ª Feira  
 Das 14h30 às 15h10 De 6 a 10 anos  
 Das 15h10 às 15h50 De 11 a 13 anos  
 Das 15h50 às 16h30 Idade 14+

**Horários de Jogos**  
 2ª Feira  
 Das 17h00 às 20h00 Idade 50+  
 Das 20h00 às 22h00 Idade livre  
 3ª Feira  
 Das 18h00 às 22h00 Idade 38+  
 4ª e 5ª Feira  
 Das 18h00 às 22h00 Idade livre  
 Domingo  
 Das 16h00 às 18h00 Futebol família: Pais e filhos

**STEP**  
 2, 4 e 6ª Feira  
 Das 07h00 às 08h00 Sala de Funcional

**AULA HIIT TEEN**  
 Prof.ª. Taynara  
 2ª e 4ª Feira  
 Das 16h30 às 17h00 Sala de Funcional  
 Idade: De 11 a 15 anos.

**TREINAMENTO FUNCIONAL KIDS**  
 Prof.ª. Taynara  
 3ª e 5ª Feira  
 Das 17h00 às 17h35 Sala de Funcional  
 Idade: De 06 a 10 anos.

**SPINNING TEEN**  
 3ª e 5ª Feira  
 Das 16h00 às 16h45 Prof.ª. Alessandra  
 Idade: De 11 a 15 anos.

**BRINQUEDOTECA**  
 Crianças de 0 a 7 anos  
 2ª à 6ª Feira  
 Das 07h00 às 13h00  
 Das 14h00 às 20h00  
 Sábado  
 Das 08h00 às 13h00  
 6ª Feira "Quando houver evento Happy Hour"  
 Das 07h00 às 13h00  
 Das 15h00 às 22h00  
 Crianças de 0 a 2 anos devem estar acompanhadas pelos pais. Sob nenhuma hipótese os pais poderão se ausentar do Clube, deixando os filhos na Brinquedoteca.

**CORAL**  
 Regentes: Sara Ramos e Estevão Ferreira  
 3ª Feira  
 Das 19h30 às 21h30  
 Sala de Yoga/Coral  
 Térreo - Prédio Novo

**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.

**DECK BAR**  
 2ª à 6ª Feira  
 Das 07h00 às 22h00  
 Sábado  
 Das 08h00 às 19h00  
 Domingo e Feriado  
 Das 08h00 às 18h00

**SOCIETY BAR**  
 3ª Feira  
 Das 18h00 às 22h00

**GINÁSIO BAR**  
 5ª Feira  
 Das 17h00 às 22h00

**AVALIAÇÃO FÍSICA PARA MUSCULAÇÃO**  
 Agendamento na Secretaria.

**ABERTURA E FECHAMENTO DO CLUBE**  
 2ª à 6ª Feira  
 Das 06h00 às 22h00  
 Sábado  
 Das 08h00 às 19h00  
 Domingo e Feriado  
 Das 08h00 às 18h00

**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

**TRABALHOS MANUAIS**  
 Prof.ª. Márcia  
 3ª Feira  
 Das 13h30 às 15h30 Patch Work  
 Das 15h30 às 17h30 Patch Work  
 Das 19h00 às 21h00 Patch Work  
 4ª Feira  
 Das 13h30 às 15h30 Patch Work  
 Das 15h30 às 17h30 Patch Work  
 5ª Feira  
 Das 13h00 às 15h00 Trab. Manuais  
 Das 15h00 às 17h00 Trab. Manuais  
 Sala de Trabalhos Manuais

**SECRETARIA**  
 2ª à 6ª Feira  
 Das 07h00 às 18h00  
 Sábado  
 Das 08h00 às 12h00

**TELEFONES**  
 Secretaria: (19) 3561-4922  
 Secretaria: (19) 3561-4985  
 WhatsApp Secretaria: (19)9 9830-4619  
 WhatsApp Dep. Esportes: (19)9 9929-2374

**SITE**  
[www.clubepirassununga.com.br](http://www.clubepirassununga.com.br)

**E-MAIL**  
[secretaria@clubepirassununga.com.br](mailto:secretaria@clubepirassununga.com.br)

**MÍDIAS SOCIAIS**  
 Facebook: facebook.com/cppirassununga  
 Instagram: instagram.com/cppirassununga  
 Youtube: Canal Clube Pirassununga

**ATUALIZADO EM**  
 12/03/2022  
 \*Os horários poderão sofrer alterações.



# HORÁRIOS DAS ATIVIDADES

## Piscinas

### NATAÇÃO - PISCINA Nº1 (ENTRADA)

2ª e 4ª Feira		
Das 17h00 às 18h00	Iniciação Adulto	<a href="#">Prof. Gil e Prof. Jovair</a>
Das 18h15 às 19h00	Adaptação Infantil	<a href="#">Prof. Jovair</a>
Das 19h00 às 19h45	Adaptação Infantil	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 19h45 às 20h30	Iniciação Infantil	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
3ª e 5ª Feira		
Das 08h20 às 09h15	Iniciação Adulto	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 09h15 às 10h00	Aperfeiçoamento 1 e 2	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 10h00 às 10h45	Iniciação Infantil	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 14h00 às 14h45	Aperfeiçoamento 1 e 2	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 14h45 às 15h30	Adaptação Infantil	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 15h30 às 16h30	Iniciação Adulto	<a href="#">Prof. Jovair</a>
Das 17h30 às 18h15	Fast Swim	<a href="#">Prof. Jovair</a>
Das 18h15 às 19h00	Iniciação Infantil	<a href="#">Prof. Beto e Prof. Jovair</a>
4ª e 6ª Feira		
Das 08h00 às 08h45	Iniciação Adulto	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 08h50 às 09h30	Aperfeiçoamento 2 e 3	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 09h30 às 10h15	Adaptação Infantil	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 14h15 às 15h00	Aperfeiçoamento 1 e 2	<a href="#">Prof. Beto</a>
Das 15h00 às 15h45	Iniciação Infantil	<a href="#">Prof. Beto</a>

### NATAÇÃO PARA BEBES

2ª e 4ª Feira		
Das 18h15 às 18h45	De 06 meses a 2 anos	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
3ª e 5ª Feira		
Das 18h15 às 18h45	De 2 a 3 anos	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
4ª e 6ª Feira		
Das 10h15 às 10h45	De 06 meses a 3 anos	<a href="#">Professor(a) a definir</a>

### HORARIOS LIVRES

2ª Feira	
Das 06h30 às 13h00	
2ª, 4ª e 6ª Feira	
Das 11h00 às 14h00	
3ª e 5ª Feira	
Das 06h00 às 07h30	
Das 11h00 às 14h00	
Das 20h00 às 20h45	
4ª e 6ª Feira	
Das 06h30 às 08h00	
6ª Feira	
Das 18h00 às 19h45	
Sábado	
Das 08h00 às 19h00	
Domingos e Feriados	
Das 08h00 às 18h00	

### LIMPEZA

2ª Feira	
Das 13h00 às 16h00	

### HIDROGINASTICA

2ª, 4ª e 6ª Feira	
Das 16h00 às 16h45	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
3ª e 5ª Feira	
Das 07h30 às 08h15	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 19h10 às 19h55	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Sábado	
Das 09h00 às 09h45	<a href="#">Professor(a) a definir</a>

### HIDRO-JUMP

<a href="#">Prof. a. Marina</a>	
3ª e 5ª Feira	
Das 16h45 às 17h30	

### NATAÇÃO - PISCINA Nº2 (NOVA)

2ª feira		
Das 16h00 às 17h00	Equipe	<a href="#">Prof. Jovair</a>
2ª e 4ª Feira		
Das 14h00 às 15h00	Aperfeiçoamento 3 Inf.	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 15h00 às 16h00	Fast Swim	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 17h00 às 18h00	Condicionamento Adulto	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 18h00 às 18h45	Aperfeiçoamento 1 Inf.	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 19h00 às 20h00	Iniciação Adulto	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
4ª e 6ª Feira		
Das 06h00 às 07h00	Aperfeiçoamento Adulto	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 07h00 às 08h00	Treino Adulto	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 08h00 às 09h00	Condicionamento Adulto	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 09h00 às 10h00	Iniciação Adulto	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 14h00 às 15h00	Aperfeiçoamento 3 Inf.	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 15h00 às 16h00	Fast Swim	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 16h00 às 17h00	Equipe	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
3ª e 5ª Feira		
Das 06h00 às 07h00	Iniciação Adulto	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 07h00 às 08h00	Treino Adulto	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 08h00 às 09h00	Aperfeiçoamento Adulto	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 09h00 às 10h00	Condicionamento Adulto	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 14h00 às 15h00	Aperfeiçoamento 3 Inf.	<a href="#">Prof. Jovair</a>
Das 14h00 às 15h30	Equipe	<a href="#">Prof. Jovair</a>
Das 16h00 às 17h00	Aperfeiçoamento Adulto	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 17h00 às 18h00	Condicionamento Adulto	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 18h00 às 19h00	Aperfeiçoamento 2 e 3 Inf.	<a href="#">Prof. Gil</a>
Das 19h00 às 20h00	Iniciação Adulto	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
Das 20h00 às 20h45	Aperfeiçoamento Adulto	<a href="#">Professor(a) a definir</a>
6ª Feira		
Das 17h00 às 18h00	Iniciação Adulto	<a href="#">Prof. Jovair</a>

### HORARIOS LIVRES

2ª e 4ª Feira	
Das 20h00 às 20h45	
4ª e 6ª Feira	
Das 10h00 às 14h00	
3ª e 5ª Feira	
Das 10h00 às 14h00	
6ª Feira	
Das 18h00 às 19h45	
Sábado	
Das 08h00 às 19h00	
Domingos e Feriados	
Das 08h00 às 18h00	

### PISCINAS EXTERNAS

#### SEMI-OLÍMPICA

2ª à 6ª Feira	
Das 08h00 às 20h00	
4ª Feira - LIMPEZA	
Das 08h00 às 11h00	
Sábado	
Das 08h00 às 19h00	
Domingo e Feriado	
Das 08h00 às 18h00	

#### SOCIAL

2ª à 6ª Feira	
Das 08h00 às 20h00	
3ª Feira - LIMPEZA	
Das 08h00 às 11h00	
Sábado	
Das 08h00 às 19h00	
Domingo e Feriado	
Das 08h00 às 18h00	

### LIMPEZA

2ª Feira	
Das 08h00 às 11h00	

### 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

Aulas	
3ª Feira	
Das 17h00 às 18h00	Infantil - 07 a 11 anos
6ª Feira	
Das 17h00 às 19h00	A partir de 12 anos
<b>Horários de Jogos</b>	
4ª Feira	
Das 20h00 às 21h50	Adulto
Domingo	
Das 10h00 às 13h00	Adulto
Das 14h00 às 17h00	Juvenil - 13 a 17 anos
<b>FUTSAL</b>	
<b>Horários de Jogos</b>	
5ª Feira	
Das 16h30 às 19h00	Master - 1ª Turma
Das 19h00 às 21h00	Master - 2ª Turma

### HANDBALL

4ª Feira	
Das 17h00 às 18h00	
Acima de 12 anos	

### VOLEIBOL

Aula	
<a href="#">Prof. Jovair</a>	
6ª Feira	
Das 14h00 às 15h00	Fundamentos - acima de 10 anos.
Das 15h00 às 17h00	Acima de 11 anos
<b>Horários de Jogos</b>	
2ª Feira	
Das 20h00 às 21h50	Adulto Feminino
3ª e 5ª Feira	
Das 20h00 às 21h50	Adulto Misto
6ª Feira	
Sábado	
Das 15h00 às 17h00	Adulto Misto

### VOLEIBOL ADAPTADO

<a href="#">Prof. Jovair</a>	
<b>Treinamento da Equipe</b>	
2ª e 6ª Feira	
Das 08h00 às 10h00	
4ª Feira	
Das 15h00 às 17h00	

### JIU-JITSU

<a href="#">Prof. William</a>	
2ª e 4ª Feira	
Das 17h00 às 18h30	Adulto
3ª e 5ª Feira	
Das 11h30 às 13h00	Adulto
Das 18h00 às 19h00	De 05 a 11 anos
Das 19h00 às 20h00	Adulto

### KARATE

<a href="#">Prof. Veríssimo</a>	
2ª e 4ª Feira	
Das 19h00 às 20h30	
Idade mínima: 5 anos.	
3ª e 5ª Feira	
Das 19h00 às 20h30	Graduados
Sala de Ginástica - Térreo Prédio Novo	

### SINUCA

2ª à 6ª Feira	
Das 08h00 às 22h00	
Sábado, Domingo e Feriado	
Das 08h00 às 18h00	
Idade mínima: 18 anos.	

### ATUALIZADO EM

12/03/2022

\*Os horários poderão sofrer alterações.