



HORÁRIOS DAS ATIVIDADES



Piscinas			Ginásio de Esportes								
NATAÇÃO - PISCINA Nº1 (ENTRADA) 2ª e 4ª Feira Das 17h00 às 17h45 Iniciação Adulto <u>Prof.s.: André, Beatriz e Dayanne</u> Das 18h00 às 18h45 Adaptação Infantil <u>Prof.s.: Beatriz e Jovair</u> Das 18h45 às 19h30 Adaptação Infantil <u>Prof.s.: Beatriz</u> 3ª e 5ª Feira Das 08h00 às 08h45 Iniciação Adulto <u>Prof.s.: André e Beatriz</u> Das 09h00 às 09h45 Adaptação Infantil <u>Prof.s.: Dayanne e Kleber</u> Das 10h00 às 10h45 Aperfeiçoamento Inf. 1 <u>Prof.s.: André e Beatriz</u> Das 14h00 às 14h45 Adaptação Infantil <u>Prof.s.: Beatriz e Dayanne</u> Das 14h50 às 15h35 Iniciação Infantil <u>Prof.s.: Dayanne e Jovair</u> Das 15h40 às 16h25 Aperfeiçoamento Inf. 1 <u>Prof.s.: Jovair e Dayanne</u> Das 16h00 às 16h45 Iniciação Infantil <u>Prof.s.: Kleber e Beatriz</u> Das 17h30 às 18h15 Fast Swim <u>Prof. Jovair</u> Das 18h15 às 19h00 Iniciação Infantil <u>Prof.s.: Jovair e Kleber</u> 4ª e 6ª feira Das 08h00 às 08h45 Iniciação Adulto <u>Prof.s.: André e Beatriz</u> Das 09h00 às 09h45 Iniciação Infantil <u>Prof.s.: André e Beatriz</u> Das 10h00 às 10h45 Adaptação Infantil <u>Prof.s.: André, Beatriz</u> Das 14h00 às 14h45 Aperfeiçoamento Inf. 2 <u>Prof.ª. Dayanne</u> Das 15h00 às 15h45 Iniciação Infantil <u>Prof.s.: Beatriz e Dayanne</u> Das 17h00 às 17h45 Iniciação Adulto <u>Prof.s.: André, Beatriz e Dayanne</u> Sábado Das 08h15 às 09h00 Iniciação Infantil <u>Prof.s.: André e Dayanne</u> Das 09h00 às 09h45 Iniciação Infantil <u>Prof.s.: André e Dayanne</u> Das 09h45 às 10h30 Adaptação Infantil <u>Prof.s.: Beatriz e Dayanne</u> Das 10h30 às 11h15 Adaptação Infantil <u>Prof.s.: Beatriz e Dayanne</u>			NATAÇÃO - PISCINA Nº2 (NOVA) 2ª feira Das 16h00 às 17h00 Iniciação/Aperf. Adulto <u>Prof.s.: André, Beatriz e Jovair</u> 2ª e 4ª Feira Das 14h00 às 14h45 Aperfeiçoamento Inf. 1 <u>Prof.ª. Beatriz</u> Das 15h00 às 15h45 Fast Swim <u>Prof. André</u> Das 17h00 às 18h00 Condicionamento Adulto <u>Prof. Jovair</u> Das 18h15 às 19h00 Aperfeiçoamento Inf. 1 <u>Prof. André</u> Das 19h00 às 19h45 Iniciação Adulto <u>Prof. André</u> 4ª e 6ª Feira Das 06h00 às 07h00 Aperfeiçoamento Adulto <u>Prof. Kleber</u> Das 07h00 às 08h00 Treino Adulto <u>Prof. Kleber</u> Das 08h00 às 09h00 Condicionamento Adulto <u>Prof. Kleber</u> Das 09h00 às 09h45 Iniciação Adulto <u>Prof. Kleber</u> Das 14h00 às 14h45 Aperfeiçoamento Inf. 2 <u>Prof.ª. Dayanne</u> Das 15h00 às 15h45 Fast Swim <u>Prof. André</u> 3ª e 5ª Feira Das 06h00 às 07h00 Iniciação Adulto <u>Prof. Kleber</u> Das 07h00 às 08h00 Treino Adulto <u>Prof. Kleber</u> Das 08h00 às 09h00 Aperfeiçoamento Adulto <u>Prof. Kleber</u> Das 09h00 às 09h45 Aperfeiçoamento Inf. 2 <u>Prof.s.: André e Beatriz</u> 6ª Feira Das 17h00 às 18h00 Aperfeiçoamento Adulto <u>Prof. Jovair</u>			BASQUETEBOL Aulas 3ª e 4ª Feira Das 17h00 às 18h00 Infantil - 07 a 10 anos 2ª Feira Das 17h00 às 18h00 De 11 a 14 anos Das 18h00 às 19h00 De 15 a 18 anos 3ª Feira Das 18h00 às 19h00 De 11 a 14 anos Horários de Jogos 2ª Feira Das 19h30 às 21h50 Feminino Adulto 4ª Feira Das 18h00 às 19h00 De 15 a 18 anos Das 19h30 às 21h50 Adulto Domingo Das 10h00 às 13h00 Adulto Das 14h00 às 17h00 Juvenil - 13 a 17 anos FUTSAL Horários de Jogos 2ª Feira Das 18h00 às 19h45 Acima de 18 anos 5ª Feira Das 16h30 às 19h00 Master - 1ª Turma Das 19h00 às 21h00 Master - 2ª Turma VOLEIBOL Aula <u>Prof. Jovair</u> 6ª Feira Das 14h00 às 15h00 Fundamentos - até 10 anos. Das 15h00 às 17h00 Acima de 11 anos Horários de Jogos 2ª e 5ª feira Das 20h00 às 21h50 Adulto Feminino Avançado 3ª Feira Das 20h00 às 21h50 Adulto Feminino Base - Intermediário Sábado Das 9h00 às 11h00 Adulto Feminino Base - Intermediário VOLEIBOL ADAPTADO <u>Prof. Jovair</u> Treinamento da Equipe 2ª e 6ª Feira Das 08h00 às 10h00 4ª Feira Das 15h00 às 17h00			JIU-JITSU <u>Prof. William e Fábio Kotó</u> 2ª e 4ª Feira Das 17h00 às 18h30 Adulto Das 19h30 às 20h30 De 08 a 11 Anos 3ª e 5ª Feira Das 11h30 às 13h00 Adulto Das 18h00 às 19h00 De 05 a 11 anos Das 19h00 às 20h00 Adulto Sábado Das 08h00 às 09h00 Feminino Das 09h00 às 10h00 Masculino (Nogi) KARATÊ <u>Prof. Veríssimo</u> 2ª e 4ª Feira Das 19h00 às 19h50 Das 20h00 às 20h50 Idade mínima: 6 anos. 3ª e 5ª feira Das 19h00 às 19h50 Das 20h00 às 20h50 Iniciantes 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.		
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 06h00 às 08h00 NATAÇÃO PARA BEBÊS <u>Prof.ª. Dayanne</u> 2ª e 4ª Feira Das 18h15 às 18h45 De 06 meses a 2 anos <u>Prof.ª. Beatriz</u> 3ª e 5ª Feira Das 18h15 às 18h45 De 2 a 4 anos 4ª e 6ª Das 09h30 às 10h00 Bebê 1 - De 06 meses a 2 anos Das 10h00 às 10h30 Bebê 2 - De 2 a 4 anos		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 12h00 às 14h00 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					
HIDROGINASTICA 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 16h00 às 16h45 <u>Professora Dayanne</u> 3ª e 5ª Feira Das 07h15 às 08h00 <u>Professor André</u> Das 19h10 às 19h55 <u>Professora Dayanne</u> Sábado Das 09h00 às 09h45 <u>Professora Beatriz</u>		HIDRO-JUMP <u>Prof.ª. Dayanne</u> 3ª e 5ª Feira Das 16h45 às 17h30		ATUALIZADO EM 29/10/2024 *Os horários poderão sofrer alterações.							