



HORÁRIOS DAS ATIVIDADES



Atividades Esportivas		Diversos	
<p>ALONGAMENTO Prof.ªs. <u>Stephany / Suellen Paes</u> 2ª e 4ª Feira Das 08h00 às 08h45 1º Andar - Prédio Novo 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 09h00 às 09h45 1º Andar - Prédio Novo 3ª e 5ª feira Das 17h15 às 18h00 1º Andar - Prédio Novo Das 18h15 às 19h00 1º Andar - Prédio Novo Sala Múltiplo Uso</p>		<p>LOCALIZADA Prof. <u>Rodrigo</u> 2ª e 4ª Feira Das 17h15 às 18h00 1º Andar - Prédio Novo Prof. <u>Stephany</u> 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 07h00 às 08h00 1º Andar - Prédio Novo Sala Múltiplo Uso</p>	
<p>BALLET Prof.ª <u>Mirian</u> 2ª Feira Das 17h00 às 18h00 Adulto Intermediário 2ª e 4ª Feira Das 07h00 às 07h50 Adulto Iniciante Das 08h00 às 09h00 Adulto Intermediário Das 16h10 às 17h00 De 12 a 14 anos Das 18h10 às 19h00 10 e 11 anos Das 19h00 às 19h50 8 e 9 anos 4ª feira Das 16h10 às 17h00 De 12 a 14 anos Das 17h00 às 18h30 Adulto Intermediário (Ponta) Das 18h30 às 19h15 06 e 07 anos Das 19h15 às 20h00 5 e 6 anos Prof.ª <u>Giulia</u> 6ª Feira Das 18h30 às 19h10 5 a 7 anos</p>		<p>LOCALIZADA AVANÇADA Prof. <u>Rodrigo</u> 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 08h00 às 09h00 Sala de Funcional</p> <p>MUSCULAÇÃO Professores: <u>Alef, Gustavo, Stephany, Carla, Jovair, Mônica, Patrícia, Rodrigo, Suellen Paes e Suellen Teche.</u> 2ª à 6 Feira Das 05h00 às 21h30 Sábado Das 08h00 às 15h00 Domingo Das 08h00 às 12h00</p>	
<p>JAZZ Prof.ª <u>Giulha</u> 3ª e 5ª Feira Das 08h15 às 08h55 Adulto Das 09h10 às 10h00 Infantil 1 - 5 a 7 anos Das 15h30 às 16h10 Teen 1 - 10 a 14 anos Das 16h15 às 16h55 Teen 2 - 11 a 15 anos Das 17h00 às 17h40 Adulto Das 17h45 às 18h25 Infantil 1 - 5 a 7 anos Das 18h45 às 19h25 Infantil 2 - 7 a 9 anos Das 19h30 às 20h10 Juvenil - 9 a 11 anos Das 20h15 às 20h55 Adulto 6ª Feira Das 19h10 às 20h00 Infantil 1 - 5 a 7 anos Sábado Das 08h15 às 09h00 Juvenil - 8 a 11 anos Das 09h00 às 09h45 Infantil 1 - 5 a 7 anos Das 10h30 às 12h00 Adulto</p>		<p>SPINNING 2ª Feira Das 07h10 às 07h40 Prof.ª <u>Suellen Teche</u> Das 17h30 às 18h00 Prof.ª <u>Stephany</u> Das 18h15 às 18h45 Prof.ª <u>Suellen Paes</u> 3ª Feira Das 06h10 às 06h45 Prof.ª <u>Dayanne</u> Das 07h10 às 07h45 Prof. <u>Jovair</u> Das 17h30 às 18h00 Prof. <u>Rodrigo</u> Das 18h15 às 18h45 Prof. <u>Rodrigo</u> 4ª Feira Das 07h10 às 07h45 Prof. <u>Jovair</u> Das 17h30 às 18h00 Prof.ª <u>Stephany</u> Das 18h15 às 18h45 Prof.ª <u>Suellen Paes</u> 5ª Feira Das 06h10 às 06h45 Prof.ª <u>Dayanne</u> Das 07h10 às 07h45 Prof. <u>Jovair</u> Das 17h30 às 18h00 Prof. <u>Rodrigo</u> Das 18h15 às 18h45 Prof. <u>Rodrigo</u> 6ª Feira Das 07h10 às 07h40 Prof.ª <u>Suellen Teche</u> Das 18h15 às 18h45 Prof.ª <u>Stephany</u> Sábado Das 08h15 às 08h45 Prof.ª <u>Suellen Teche</u> Das 09h15 às 09h45 Prof.ª <u>Suellen Teche</u></p>	
<p>CIRCUITO FUNCIONAL ADULTO Prof.ª <u>Stephany</u> 2ª e 4ª Feira Das 19h00 às 19h45 Sala de Funcional Prof. <u>Rodrigo</u> 3ª e 5ª Feira Das 08h00 às 08h45 Sala de Funcional</p>		<p>FUTEBOL Prof. <u>Reinaldo / Lucas</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</p> <p>Nos horários que as quadras não estiverem em atividade de aulas, o associado poderá utilizá-la.</p>	
<p>JUMP RITMOS Prof.ª <u>Dayanne</u> 3ª e 5ª Feira Das 18h00 às 19h00 Sala de Funcional</p>		<p>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+</p>	
<p>STEP Prof. <u>Rodrigo</u> 2, 4 e 6ª Feira Das 07h00 às 08h00 Sala de Funcional</p>		<p>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 Fut família: Pais e filhos</p>	
<p>ABERTURA E FECHAMENTO DO CLUBE PORTARIA 1 PORTARIA 2 2ª à 6ª Feira Das 06h00 às 22h00 Das 05h00 às 22h00 Sábado Das 08h00 às 19h00 Das 08h00 às 19h00 Domingo e Feriado Das 08h00 às 18h00 Das 08h00 às 18h00</p>		<p>TREINAMENTO FUNCIONAL KIDS Prof.ª <u>Stephany</u> 3ª e 5ª Feira Das 17h00 às 17h30 De 05 a 10 anos Mini Sede</p>	
<p>GINÁSIO BAR 5ª Feira Das 17h00 às 22h00</p>		<p>YOGA Prof.ª <u>Adriana</u> 4ª e 6ª Feira Das 08h00 às 09h00 Feliz Idade 2ª e 4ª Feira Das 15h00 às 16h00 De 12 a 16 anos Das 16h30 às 17h10 De 04 a 07 anos Das 17h20 às 18h00 De 08 a 11 anos 3ª e 5ª Feira Das 6h00 às 07h00 Adulto Das 07h30 às 08h30 Adulto Das 09h00 às 10h00 Adulto Das 17h00 às 18h00 Adulto Das 18h15 às 19h15 Adulto</p>	
<p>BRINQUEDOTECA Crianças de 0 a 7 anos 2ª à 6ª Feira Das 07h00 às 10h00 Das 14h00 às 20h00 6ª Feira "Quando houver evento" Das 07h00 às 13h00 Das 14h00 às 23h59 Sábado Das 08h00 às 14h00 Domingo Das 08h00 às 13h00 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.</p>		<p>BOCHA 2ª à 6ª Feira Das 09h00 às 22h00 Sábado Das 09h00 às 20h00 Domingo e Feriado Das 08h00 às 13h00 Horário Limpeza 2ª à Sábado Das 07h00 às 09h00</p>	
<p>EDUCATIVOS DE CORRIDA Prof. <u>Adriano Sampaio</u> Sábado - Campo Society Das 08h00 às 09h00 Experientes Das 09h00 às 10h00 Iniciantes</p>		<p>SAUNA MASCULINA 2ª, 4ª e 6ª Feira Das 17h00 às 22h00 Sábado Das 18h00 às 22h00 Domingo Das 09h00 às 12h30 FEMININA 3ª e 5ª Feira Das 17h00 às 21h00 Sábado Das 15h00 às 18h00</p>	
<p>EXAME MÉDICO 3ª Feira Das 13h00 às 14h00 5ª e 6ª Feira Das 17h00 às 19h00 *Na 5ª e 6ª Feira, retirar a ficha até às 18h00 na Secretaria. Sábado Das 09h00 às 11h00 ** OBRIGATÓRIO ** Traje de banho e carteirinha de associado.</p>		<p>TRABALHOS MANUAIS Prof.ª <u>Márcia</u> 2ª Feira - Patch Work Das 15h às 17h Alunas Novas 3ª Feira - Patch Work Das 13h15 às 15h15 Alunas Novas Das 15h30 às 17h30 Alunas Antigas 4ª Feira - Patch Work Das 08h00 às 10h30 Geral Das 13h15 às 15h15 Alunas Antigas Das 15h30 às 17h30 Alunas Novas Das 18h00 às 20h00 Geral</p>	
<p>DECK BAR 2ª à 6ª Feira Das 07h00 às 22h00 Sábado Das 08h00 às 19h00 Domingo e Feriado Das 08h00 às 18h00</p>		<p>TRABALHOS MANUAIS 2ª Feira - Trabalhos Manuais Das 13h00 às 15h00 Alunas Novas</p>	

ATUALIZADO EM
16/04/2025
*Os horários poderão sofrer alterações.

