

QUADRA POLIESPORTIVA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
VOLEIBOL TEEN 19h00 às 20h00 DE 12 A 17 ANOS MISTO. Profª Solange		VOLEIBOL TEEN 19h00 às 20h00 DE 12 A 17 ANOS MISTO. Profª Solange		
VOLEIBOL ADULTO 20h00 às 21h00 ACIMA DE 18 ANOS MISTO. Profª Solange		VOLEIBOL ADULTO 20h00 às 21h00 ACIMA DE 18 ANOS MISTO. Profª Solange		
RACHÃO VOLEIBOL 21h00 às 22h00 ACIMA DE 18 ANOS MISTO. LIVRE		RACHÃO VOLEIBOL 21h00 às 22h00 ACIMA DE 18 ANOS MISTO. LIVRE		

QUADRA DE SOCIETY

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
FUTEBOL SOCIETY 18h00 às 19h00 SUB 07 MISTO. Profº Alexandre		FUTEBOL SOCIETY 18h00 às 19h00 SUB 07 MISTO. Profº Alexandre		
FUTEBOL SOCIETY 19h00 às 20h00 SUB 09 MISTO Profº Alexandre	FUTEBOL SOCIETY 19h00 às 20h00 SUB 15 MASC. Profº Osmar	FUTEBOL SOCIETY 19h00 às 20h00 SUB 09 MISTO Profº Alexandre	FUTEBOL SOCIETY 19h00 às 20h00 SUB 15 MASC. Profº Osmar	

CAMPO DE FUTEBOL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	DOMINGO
	FUTEBOL SOCIETY 17h00 às 18h00 SUB 13 MASC. Profº Osmar		FUTEBOL SOCIETY 17h00 às 18h00 SUB 13 MASC. Profº Osmar	
	FUTEBOL SOCIETY 18h00 às 19h00 SUB 11 MASC. Profº Osmar		FUTEBOL SOCIETY 18h00 às 19h00 SUB 11 MASC. Profº Osmar	
	FUT. MASTER / VETERANO 19h00 às 21h00 ACIMA DE 35 ANOS MASC. Profº Alexandre		FUT. MASTER / VETERANO 19h00 às 21h00 ACIMA DE 35 ANOS MASC. Profº Alexandre	FUTEBOL ADULTO 08h00 às 10h00 ACIMA DE 16 ANOS MASC. ESCALA
		FUTEBOL PRINCIPAL 20h00 às 22h00 DE 16 A 34 ANOS. Profº Alexandre		

PISTA DE SKATE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SKATE 17h00 às 18h00 DE 04 A 08 ANOS MISTO. Profº Bruno		SKATE 17h00 às 18h00 DE 04 A 08 ANOS MISTO. Profº Bruno	
	SKATE 18h00 às 19h00 DE 09 A 14 ANOS MISTO. Profº Bruno		SKATE 18h00 às 19h00 DE 09 A 14 ANOS MISTO. Profº Bruno	
	SKATE 19h00 às 20h00 ACIMA DE 15 ANOS MISTO. Profº Bruno		SKATE 19h00 às 20h00 ACIMA DE 15 ANOS MISTO. Profº Bruno	

QUADRA DE AREIA 1 e 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	BEACH TENNIS 08h00 às 09h00 ACIMA DE 13 ANOS / INICIANTE 1 Profº Douglas / Kaio		BEACH TENNIS 08h00 às 09h00 ACIMA DE 13 ANOS / INICIANTE 1 Profº Douglas / Kaio	
	BEACH TENNIS 09h00 às 10h00 ACIMA DE 13 ANOS / INICIANTE 2 Profº Douglas / Kaio		BEACH TENNIS 09h00 às 10h00 ACIMA DE 13 ANOS / INICIANTE 2 Profº Douglas / Kaio	
	BEACH TENNIS 10h00 às 11h00 ACIMA DE 13 ANOS / INTER. Profº Douglas / Kaio		BEACH TENNIS 10h00 às 11h00 ACIMA DE 13 ANOS / INTER. Profº Douglas / Kaio	
	BEACH TENNIS 17h00 às 18h00 Q 1: DE 06 A 08 ANOS Q 2: DE 09 A 12 ANOS Profº Eliezer / Lais		BEACH TENNIS 17h00 às 18h00 Q 1: DE 06 A 08 ANOS Q 2: DE 09 A 12 ANOS Profº Eliezer / Lais	
	BEACH TENNIS 18h00 às 19h00 ACIAM DE 13 ANOS / INICIANTE Profº Douglas / Lais		BEACH TENNIS 18h00 às 19h00 ACIAM DE 13 ANOS / INICIANTE Profº Douglas / Lais	
	BEACH TENNIS 19h00 às 20h00 ACIMA DE 13 ANOS / INT. E AV. Profº Douglas / Lais		BEACH TENNIS 19h00 às 20h00 ACIMA DE 13 ANOS / INT. E AV. Profº Douglas / Lais	
SUB 07 / Nasc. 18 e 19.	SUB 09 / Nasc. 16 e 17.	SUB 11 / Nasc. 14 e 15.	SUB 13 / Nasc. 12 e 13.	SUB 15 / Nasc. 10 e 11.

PARTICIPEM DAS AULAS, CONTAMOS COM SUA PRESENÇA!

SALA 1 - MULTI USO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SÁBADO
	FIT DANCE 08h00 às 09h00 Profº Dennis		FIT DANCE 08h00 às 09h00 Profº Dennis	SPINNING 08h00 às 09h00 Profº Eduarda
YOGA 09h00 às 10h00 Profª Ingrid	PILATES SOLO 09h00 às 10h00 Profº Beethovem	YOGA 09h00 às 10h00 Profª Ingrid	PILATES SOLO 09h00 às 10h00 Profº Beethovem	ALONGAMENTO 09h00 às 09h30 Profº Eduarda
FUNCIONAL 18h00 às 19h00 Profª Natália	PILATES SOLO 18h00 às 19h00 Profº Marcelo	FUNCIONAL 18h00 às 19h00 Profª Natália	PILATES SOLO 18h00 às 19h00 Profº Marcelo	
YOGA 19h00 às 20h00 Profª Ingrid	FIT DANCE 19h00 às 20h00 Profª Silvana	YOGA 19h00 às 20h00 Profª Ingrid	FIT DANCE 19h00 às 20h00 Profª Silvana	

SALA 2 - PILATES COM APARELHOS

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	PILATES APARELHOS 07h00 às 08h00 Profª Anne		PILATES APARELHOS 07h00 às 08h00 Profª Anne	
	PILATES APARELHOS 08h00 às 09h00 Profº Beethovem		PILATES APARELHOS 08h00 às 09h00 Profª Anne	
	PILATES APARELHOS 09h00 às 10h00 Profº Marcelo		PILATES APARELHOS 09h00 às 10h00 Profº Marcelo	
	PILATES APARELHOS 18h00 às 19h00 Profª Debora		PILATES APARELHOS 18h00 às 19h00 Profª Debora	
	PILATES APARELHOS 19h00 às 20h00 Profª Debora		PILATES APARELHOS 19h00 às 20h00 Profª Debora	
	PILATES APARELHOS 20h00 às 21h00 Profª Debora		PILATES APARELHOS 20h00 às 21h00 Profª Debora	

SALA 3 - ARTES MARCIAIS - YOGA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JUDÔ KIDS 16h00 às 17h00 De 03 a 06 anos Misto. Proº Roberto	MUAY TAI 18h30 às 20h00 Acima de 15 anos Misto. Profº Márcio	JUDÔ KIDS 16h00 às 17h00 De 03 a 06 anos Misto. Profº Roberto	MUAY TAI 18h30 às 20h00 Acima de 15 anos Misto. Profº Márcio	
JUDÔ TEEN 17h00 às 18h00 De 07 a 11 anos Misto. Proº Roberto		JUDÔ TEEN 17h00 às 18h00 De 07 a 11 anos Misto. Proº Roberto		

SALA DE MUSCULAÇÃO

SEGUNDA A SEXTA	SÁBADO E DOMINGO
MUSCULAÇÃO 06h00 às 22h00 Anderson e Igor / Joyce / Matheus e Kaio.	MUSCULAÇÃO 08h00 às 14h00 Escala

PARTICIPEM DAS AULAS, CONTAMOS COM SUA PRESENÇA!