

14 - AQUANÁSTICA

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª e 5ª	7h	7h50		M/F	Acima de 13 anos	Piscina coberta
2	3ª e 5ª	7h55	8h45		M/F	Acima de 13 anos	
3	3ª e 5ª	9h30	10h20		M/F	Acima de 13 anos	
4	3ª e 5ª	10h25	11h15		M/F	Acima de 13 anos	
5	3ª e 5ª	11h20	12h10		M/F	Acima de 13 anos	
7	4ª e 6ª	10h25	11h15	Hidro Power	M/F	Acima de 13 anos	
8	4ª e 6ª	11h20	12h10	Hidro Local	M/F	Acima de 13 anos	
10	3ª e 5ª	17h	17h50		M/F	Acima de 13 anos	
11	3ª e 5ª	18h	18h50		M/F	Acima de 13 anos	
12	3ª e 5ª	19h	19h50		M/F	Acima de 13 anos	

MATRÍCULA R\$ 149 / MENSALIDADE R\$ 163

36 - AQUANÁSTICA II

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
5	2ª, 4ª e 6ª	15h10	16h		M/F	Acima de 13 anos	Piscina coberta
2	2ª, 4ª e 6ª	17h	17h50		M/F	Acima de 13 anos	
3	2ª, 4ª e 6ª	18h	18h50		M/F	Acima de 13 anos	
4	2ª, 4ª e 6ª	19h	19h50		M/F	Acima de 13 anos	

MATRÍCULA R\$ 149 / MENSALIDADE R\$ 243

6 - BASQUETE

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª e 4ª	10h10	11h	Iniciantes / Pré-competitivo	M/F	7 a 11 anos	Gin. Antônio Prado Jr.
4	2ª, 4ª e 6ª	17h30	18h30	Iniciantes / Pré-competitivo	M	7 a 14 anos	Gin. Antônio Prado Jr.

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

289 - BASQUETE JUNIORES

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª, 4ª e 6ª	17h30	18h30	Juniors	M	12 a 14 anos	Gin. Antônio Prado Jr.

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 104

312 - MUAI THAI

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª e 5ª	18h	19h		M/F	Acima de 8 anos	3º andar Prédio Novo
4	3ª e 5ª	19h	20h		M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 259

28 - JIU-JÍTSU / FUNCIONAL

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
2	3ª e 5ª	21h	22h	Jiu-jitsu	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
1	3ª e 5ª	18h	19h	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
3	3ª e 5ª	12h30	13h30	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
4	3ª e 5ª	7h	8h	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
5	3ª e 5ª	20h	21h	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
6	2ª e 4ª	17h	18h	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
7	3ª e 5ª	6h	7h	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
8	2ª e 4ª	11h	12h	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
9	3ª e 5ª	11h30	12h30	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
10	3ª e 5ª	8h	9h	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
11	2ª e 4ª	16h	17h	Jiu-jitsu kids	M/F	6 a 12 anos	3º andar Prédio Novo

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

62 - JIU-JÍTSU / FUNCIONAL II

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª, 4ª e 6ª	18h	20h	Jiu-jítsu	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
2	2ª, 4ª e 6ª	11h	12h	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo
3	2ª, 4ª e 6ª	17h	18h	Funcional	M/F	Acima de 13 anos	3º andar Prédio Novo

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 259

10 - VÔLEI

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª e 5ª	8h30	9h30	Iniciação	F	10 a 17 anos	Gin. Marcello Borba
3	3ª e 5ª	14h	15h30	Treinamento	F	9 a 12 anos	Gin. Antônio Prado Jr.
4	3ª e 5ª	15h20	18h30	Treinamento	F	13 a 17 anos	Gin. Antônio Prado Jr.
5	3ª e 5ª	14h	15h20	Iniciação	F	9 a 15 anos	Gin. Marcello Borba

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

1 - GINÁSTICA AERÓBICA

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	7h	19h30	Várias	M/F	Acima de 13 anos	Marquise Gin. APJ

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

8 - KARATÊ

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª e 4ª	9h	10h	Iniciação fx.branca/color.	M/F	Acima de 7 anos	3º andar Prédio Novo
2	2ª e 4ª	10h	11h	Faixas color./ compet.	M/F	Acima de 7 anos	3º andar Prédio Novo
3	2ª e 4ª	14h	15h	Iniciação fx.branca/color.	M/F	Acima de 7 anos	3º andar Prédio Novo
4	2ª e 4ª	15h	16h	Faixas color./ compet.	M/F	Acima de 7 anos	3º andar Prédio Novo
7	3ª e 5ª	19h30	20h30	Iniciação fx.branca/color.	M/F	Acima de 12 anos	Sala multiuso

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

5 - XADREZ 1

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	8h	18h	2 horas / semana	M/F	Acima de 5 anos	Marquise Gin. APJ

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

17 - XADREZ 2

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	8h	18h	1 hora / semana	M/F	Acima de 5 anos	Marquise Gin. APJ

MATRÍCULA R\$ 73 / MENSALIDADE R\$ 89

54 - BIATLO

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	6h	20h		M/F	Acima de 18 anos	Pista / piscina

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

4 - JUDÔ

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
2	2ª, 4ª e 6ª	7h30	9h	Iniciação e praticantes	M/F	Acima de 15 anos	3º andar Prédio Novo
3	3ª e 5ª	9h	10h	Formativo	M/F	Acima 9 anos	3º andar Prédio Novo
4	3ª e 5ª	10h	11h	Formativo	M/F	6 a 8 anos	3º andar Prédio Novo
10	3ª e 5ª	14h35	15h15	Formativo	M/F	4 a 6 anos	3º andar Prédio Novo
5	3ª e 5ª	15h15	16h	Formativo	M/F	7 e 8 anos	3º andar Prédio Novo
6	3ª e 5ª	16h	17h	Formativo	M/F	9 a 12 anos	3º andar Prédio Novo
9	3ª e 5ª	17h	18h	Formativo	M/F	Acima de 12 anos	3º andar Prédio Novo

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

69 - CORRIDA

TUR	DIAS	HORÁRIOS		SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 5ª	6h	8h	M/F	Acima de 13 anos	Pista de cooper
2	2ª e 4ª	18h	20h15	M/F	Acima de 13 anos	Pista de cooper
	3ª e 5ª	18h	20h15	M/F	Acima de 13 anos	Pista de cooper

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 120

72 - HANDEBOL

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
2	3ª e 5ª	16h40	17h25	Iniciantes	M/F	9 a 12 anos	Gin. Marcello Borba

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 151

296 - BOXE

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	7h	8h	Iniciantes	M/F	Acima de 11 anos	Sala da marquise
2	2ª a 6ª	8h	9h	Iniciantes	M/F	Acima de 11 anos	Sala da marquise
3	2ª a 6ª	19h	20h	Iniciantes	M/F	Acima de 11 anos	Sala da marquise
4	2ª a 6ª	20h	21h	Iniciantes	M/F	Acima de 11 anos	Sala da marquise
5	3ª e 5ª	12h30	13h30	Iniciantes	M/F	Acima de 11 anos	Sala da marquise
6	3ª e 5ª	18h	19h	Iniciantes	M/F	8 a 12 anos	Sala da marquise
7	2ª, 4ª e 6ª	18h	19h	Sem contato	M/F	Acima de 11 anos	Sala da marquise

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 262

302 - AEROBIKE

	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
	2ª a 6ª	7h	8h		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
		8h	9h		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
		9h	10h		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
		12h	13h		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
		18h	19h		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
		19h	20h		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
	2ª e 6ª	6h	7h		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
	3ª e 5ª	6h	7h		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
		20h	21h		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
	Sábado	8h30	9h50		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
		10h	10h50		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ
		11h	11h50		M/F	Acima de 14 anos	Marquise Gin. APJ

Opções de pagamento:

- 1) R\$ 24 por aula realizada, sem taxa de matrícula.
- 2) Valor mensal R\$ 163 (aulas ilimitadas)

45 - POLO AQUÁTICO

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
4	3ª e 5ª	16h30	17h15	Iniciação	M/F	7 a 12 anos	Piscina olímpica

MATRÍCULA R\$ 158 / MENSALIDADE R\$ 169

9 - ESGRIMA

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª e 5ª	9h	10h30	Iniciação I	M/F	8 a 12 anos	Sala de Esgrima
2	3ª e 5ª	10h30	11h30		M/F	Adulto	Sala de Esgrima
3	3ª e 5ª	15h	16h	Iniciação I	M/F	7 a 9 anos	Sala de Esgrima
4	3ª e 5ª	16h	17h30	Iniciação II	M/F	9 a 13 anos	Sala de Esgrima
5	3ª e 5ª	17h30	19h		M/F	12 a 16 anos	Sala de Esgrima
6	2ª e 4ª	19h	20h		M/F	Adulto	Sala de Esgrima
7	2ª a 5ª	17h30	19h	Avançado	M/F	Acima de 14 anos	Sala de Esgrima
8	2ª a 5ª	19h	21h	Pré-equipe	M/F	Definido pelo mestre	Sala de Esgrima
9	2ª e 4ª	17h30	19h		M/F	12 a 16 anos	Sala de Esgrima
10	2ª e 4ª	15h	16h		M/F	6 a 8 anos	Sala de Esgrima
11	2ª e 4ª	16h	17h30		M/F	9 a 13 anos	Sala de Esgrima

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

293 - PROJETO MULHER

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª e 5ª	15h45	17h		F	Acima de 15 anos	Área de cond. físico
3	4ª e 6ª	8h	9h30		F	Acima de 15 anos	Área de cond. físico
4	3ª e 5ª	8h	9h30		F	Acima de 15 anos	Área de cond. físico

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 187

40 - GINÁSTICA REEDUCATIVA

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
2	6ª	11h	12h		M/F	Acima de 18 anos	Sala multiuso
3	6ª	9h	10h		M/F	Acima de 18 anos	Sala multiuso
6	4ª	9h	10h		M/F	9 a 12 anos	Sala multiuso
7	4ª	11h	12h		M/F	Acima de 18 anos	Sala multiuso
8	2ª	10h	11h		M/F	Acima de 18 anos	Sala multiuso

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

78 - GINÁSTICA REEDUCATIVA II

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
2	4ª e 6ª	9h	10h		M/F	Acima de 18 anos	Sala multiuso
3	4ª e 6ª	11h	12h15		M/F	Acima de 18 anos	Sala multiuso

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 197

361 - GINÁSTICA REEDUCATIVA III

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª, 4ª e 6ª	11h	12h		M/F	Acima de 18 anos	Sala multiuso

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 284

12 - ESCOLA DE ESPORTES

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª e 4ª	10h30	11h15	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários
2	3ª e 5ª	10h15	11h	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários
31	3ª e 5ª	10h15	11h	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários
25	2ª e 4ª	14h	14h45	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários
32	2ª e 4ª	16h	16h45	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários
4	3ª e 5ª	14h	14h45	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários
26	3ª e 5ª	15h15	16h	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários
33	3ª e 5ª	16h30	17h15	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários
6	2ª e 4ª	10h30	11h30	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários
8	3ª e 5ª	10h30	11h30	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários
7	2ª e 4ª	14h	15h	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários
28	2ª e 4ª	16h	17h	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários
10	3ª e 5ª	14h	15h	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários
12	3ª e 5ª	16h30	17h30	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários
24	3ª e 5ª	10h15	11h30	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários
15	3ª e 5ª	14h	15h15	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários
16	2ª e 4ª	9h	10h15	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários
17	3ª e 5ª	8h45	10h	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários
14	2ª e 4ª	14h	15h15	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários
34	2ª e 4ª	16h	17h15	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários
19	3ª e 5ª	15h15	16h30	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários
20	2ª e 4ª	9h	10h30	Formação desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários
21	3ª e 5ª	8h45	10h15	Formação desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários
22	2ª e 4ª	14h	15h45	Formação desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários
36	2ª e 4ª	16h	17h30	Formação desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários
23	3ª e 5ª	15h15	16h45	Formação desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários

MATRÍCULA R\$ 152 / MENSALIDADE R\$ 167

77 - BADMINTON

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª e 4ª	14h	15h	Iniciantes	M/F	Acima de 9 anos	Gin. Marcello Borba
2	2ª e 4ª	9h30	10h30	Iniciantes	M/F	Acima de 9 anos	Gin. Marcello Borba
3	2ª	7h30	8h30	Iniciantes	M/F	Acima de 13 anos	Gin. Marcello Borba
	Sábado	9h30	10h30				Gin. Marcello Borba
4	3ª e 5ª	18h	20h	Iniciantes	M/F	Acima de 7 anos	Gin. Marcello Borba
5	4ª	19h	20h	Fan Clube	M/F	Acima de 30 anos	Gin. Marcello Borba
	6ª	7h	8h				
6	3ª e 5ª	19h	20h	Iniciantes	M/F	Acima de 18 anos	Gin. Marcello Borba

* 4ª, das 19h às 20h - Aula recreativa

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

68 - GINÁSTICA INTEGRATIVA

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
2	3ª e 5ª	15h	16h		M/F	Acima de 20 anos	Sala multiuso I

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

311 - INICIAÇÃO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª e 5ª	10h	10h30	Baby	M/F	2 e 3 anos	Marquise Gin. APJ
3	3ª e 5ª	12h45	13h15	Baby	M/F	2 e 3 anos	Marquise Gin. APJ
4	2ª e 4ª	10h30	11h30	Iniciação	M/F	4 a 6 anos	Marquise Gin. APJ
5	2ª e 4ª	14h	15h	Iniciação	M/F	4 a 6 anos	Marquise Gin. APJ
6	3ª e 5ª	8h30	10h	Iniciação / Intermediário	M/F	6 a 12 anos	Marquise Gin. APJ
7	3ª e 5ª	10h	10h45	Iniciação	M/F	4 a 6 anos	Marquise Gin. APJ
8	3ª e 5ª	14h	15h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marquise Gin. APJ
9	3ª e 5ª	15h	16h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marquise Gin. APJ
10	3ª e 5ª	16h	17h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marquise Gin. APJ
11	2ª e 4ª	9h30	10h30	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marquise Gin. APJ
12	2ª e 4ª	16h	17h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marquise Gin. APJ
13	2ª e 4ª	17h	18h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marquise Gin. APJ
14	2ª e 4ª	16h	17h30	Intermediário A	M/F	6 a 17 anos	Marquise Gin. APJ
15	3ª e 5ª	16h	17h30	Intermediário B	M/F	6 a 17 anos	Marquise Gin. APJ
16	2ª	15h	16h30	Pré Treinamento A	M/F	6 a 17 anos	Marquise Gin. APJ
	4ª	15h	18h				
	6ª	16h	19h				
17	3ª, 5ª e 6ª	16h	19h	Pré Treinamento B	M/F	6 a 17 anos	Marquise Gin. APJ
18	2ª a 6ª	16h	19h	Treinamento	M/F	Sem Restrição	Marquise Gin. APJ
19	3ª e 5ª	8h	9h	Adulto	M/F	Acima de 18 anos	Marquise Gin. APJ
20	3ª e 5ª	17h	18h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marquise Gin. APJ
21	3ª e 5ª	14h30	16h	Aperfeiçoamento	M/F	7 a 12 anos	Marquise Gin. APJ

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 163

Observação: Inscrições aos níveis intermediário, pré-treinamento e treinamento, as inscrições somente com a autorização do(a) professor(a)

7 - TÊNIS

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª e 4ª	8h	9h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos	Marquise
5	2ª e 4ª	14h	15h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos	Marquise/quadra 6
6	2ª e 4ª	15h	16h	Nível 1	M/F	8 e 9 anos	Marquise/quadra 6
7	2ª e 4ª	16h	17h	Iniciantes	M/F	10 a 12 anos	Marquise
9	3ª e 5ª	8h	9h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos	Marquise/quadra 12
10	3ª e 5ª	9h	10h	Iniciantes	M/F	10 a 12 anos	Marquise
13	3ª e 5ª	14h	15h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos	Marquise/quadra 12
14	3ª e 5ª	15h	16h	Nível 1	M/F	8 e 9 anos	Marquise

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 162

310 - TÊNIS COMPETITIVO

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª, 4ª e 6ª	14h	16h	Avançado	M/F	9 a 18 anos	Quadras
2	2ª, 4ª e 6ª	16h	18h	Avançado	M/F	9 a 18 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 314

66 - TÊNIS PRÉ-TREINAMENTO

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª e 5ª	14h	15h		M/F	9 a 18 anos	Quadras
2	3ª e 5ª	15h	16h30		M/F	9 a 18 anos	Quadras
3	3ª e 5ª	16h30	18h		M/F	9 a 18 anos	Quadras
4	3ª e 5ª	16h30	17h30		M/F	9 a 18 anos	Quadras
5	3ª e 5ª	9h	10h		M/F	9 a 18 anos	Quadras
6	3ª e 5ª	10h	11h		M/F	9 a 18 anos	Quadras
7	3ª e 5ª	9h	10h		M/F	Acima de 10 anos	Quadras
8	3ª e 5ª	10h	11h		M/F	Acima de 10 anos	Quadras
9	3ª e 5ª	14h	15h		M/F	Acima de 10 anos	Quadras
10	3ª e 5ª	15h	16h		M/F	Acima de 10 anos	Quadras

MATRÍCULA R\$ 151 / MENSALIDADE R\$ 162

13 - NATAÇÃO

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª e 5ª	8h30	9h15	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
7	4ª e 6ª	8h30	9h15	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
2	3ª e 5ª	9h30	10h15	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
8	4ª e 6ª	9h30	10h15	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
3	3ª e 5ª	10h15	11h	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
9	4ª e 6ª	10h15	11h	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
4	3ª e 5ª	14h30	15h15	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
10	4ª e 6ª	14h30	15h15	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
5	3ª e 5ª	15h15	16h	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
11	4ª e 6ª	15h15	16h	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
6	3ª e 5ª	16h	16h45	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
12	4ª e 6ª	16h	16h45	Níveis 1, 2 e 3	M/F	5 a 12 anos	Piscina semiolímpica
13	3ª e 5ª	8h	9h	Aperfeiçoamento	M/F	6 a 13 anos	Piscina semiolímpica
51	3ª e 5ª	9h	10h	Aperfeiçoamento	M/F	6 a 13 anos	Piscina semiolímpica
53	4ª e 6ª	8h30	9h30	Aperfeiçoamento	M/F	6 a 13 anos	Piscina semiolímpica
52	3ª e 5ª	14h30	15h30	Aperfeiçoamento	M/F	6 a 13 anos	Piscina semiolímpica
54	4ª e 6ª	15h	16h	Aperfeiçoamento	M/F	6 a 13 anos	Piscina semiolímpica
14	3ª e 5ª	14h30	15h30	Aperfeiçoamento	M/F	6 a 13 anos	Piscina semiolímpica
50	3ª e 5ª	15h30	16h45	Aperfeiçoamento	M/F	6 a 13 anos	Piscina semiolímpica
60	4ª e 6ª	7h30	8h30	Condicionamento físico	M/F	Acima de 13 anos	Piscina olímpica
23	3ª e 5ª	9h	9h45	Condicionamento físico	M/F	Acima de 13 anos	Piscina olímpica
40	3ª e 5ª	10h	11h	Condicionamento físico	M/F	Acima de 13 anos	Piscina olímpica
41	4ª e 6ª	10h	11h	Condicionamento físico	M/F	Acima de 13 anos	Piscina olímpica
44	3ª e 5ª	10h30	11h30	Condicionamento físico	M/F	Acima de 13 anos	Piscina olímpica
29	3ª e 5ª	14h	14h45	Condicionamento físico	M/F	Acima de 13 anos	Piscina olímpica
30	3ª e 5ª	14h45	15h30	Condicionamento físico	M/F	12 a 18 anos	Piscina olímpica
33	4ª e 6ª	14h45	15h30	Condicionamento físico	M/F	Acima de 13 anos	Piscina olímpica
38	3ª e 5ª	16h30	17h30	Condicionamento físico	M/F	12 a 18 anos	Piscina olímpica
46	3ª e 5ª	17h30	18h20	Condicionamento físico	M/F	Acima de 8 anos	Piscina olímpica
47	3ª e 5ª	18h20	19h10	Condicionamento físico	M/F	Acima de 8 anos	Piscina olímpica
21	3ª a 6ª	6h30	8h	Master competitivo	M/F	Acima de 18 anos	Piscina olímpica
22	3ª a 6ª	8h	9h	Master pré-competitivo	M/F	Acima de 18 anos	Piscina olímpica
28	3ª a 6ª	12h30	14h	Master competitivo	M/F	Acima de 18 anos	Piscina olímpica
56	3ª e 5ª	19h	20h	Master pré-competitivo	M/F	Acima de 18 anos	Piscina olímpica
57	3ª e 5ª	20h	21h	Master pré-competitivo	M/F	Acima de 18 anos	Piscina olímpica
63	3ª a 6ª	7h30	9h30	Pré-treino	M/F	Acima de 6 anos	Piscina olímpica
64	2ª a 6ª	15h	17h30	Pré-treino	M/F	Acima de 6 anos	Piscina olímpica
65	3ª a 5ª	7h	8h	Master	M/F	Acima de 18 anos	Piscina olímpica
66	3ª a 6ª	7h30	9h30	Mirim	M/F	7 a 11 anos	Piscina olímpica
67	3ª a 6ª	14h30	17h	Mirim	M/F	7 a 11 anos	Piscina olímpica
68	3ª e 5ª	7h30	8h30	Condicionamento físico	M/F	8 a 15 anos	Piscina semiolímpica
69	4ª e 6ª	7h30	8h30	Condicionamento físico	M/F	8 a 15 anos	Piscina semiolímpica

MATRÍCULA R\$ 162 / MENSALIDADE R\$ 174

65 - NATAÇÃO PISCINA COBERTA II

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª, 4ª e 6ª	12h10	13h	Iniciação	M/F	Acima de 25 anos	Piscina coberta
3	2ª, 4ª e 6ª	20h	20h50	Iniciação	M/F	Acima de 25 anos	Piscina coberta

MATRÍCULA R\$ 162 / MENSALIDADE R\$ 268**64 - NATAÇÃO PISCINA COBERTA I**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	4ª e 6ª	7h	7h50	Iniciação	M/F	Acima de 25 anos	Piscina coberta
2	4ª e 6ª	7h55	8h45	Iniciação	M/F	Acima de 25 anos	Piscina coberta
3	3ª e 5ª	12h10	13h	Iniciação	M/F	Acima de 25 anos	Piscina coberta
4	3ª e 5ª	13h	13h50	Iniciação	M/F	Acima de 25 anos	Piscina coberta
5	3ª e 5ª	8h50	9h30	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
6	4ª e 6ª	8h50	9h30	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
7	3ª e 5ª	15h10	15h50	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
8	3ª e 5ª	14h30	15h10	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
9	4ª e 6ª	15h10	15h50	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
10	4ª e 6ª	14h30	15h10	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
11	3ª e 5ª	20h	20h50	Iniciação	M/F	Acima de 25 anos	Piscina coberta
12	4ª e 6ª	13h50	14h30	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
13	3ª e 5ª	13h50	14h30	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
14	4ª e 6ª	9h30	10h10	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
15	4ª e 6ª	16h	16h40	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta
16	3ª e 5ª	16h	16h40	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina coberta

MATRÍCULA R\$ 162 / MENSALIDADE R\$ 174**90 - GINÁSTICA MEDITATIVA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª e 5ª	18h15	19h15		M/F	Acima de 14 anos	Sala multiuso 1
2	4ª e 6ª	7h30	8h30	Yoga Power	M/F	Acima de 14 anos	Sala multiuso 1

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 185**94 - GINÁSTICA MEDITATIVA 2**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª	18h15	19h15		M/F	Acima de 14 anos	Sala multiuso 1
2	4ª	7h30	8h30		M/F	Acima de 14 anos	Sala multiuso 1
3	5ª	18h15	19h15		M/F	Acima de 14 anos	Sala multiuso 1
4	6ª	7h30	8h30		M/F	Acima de 14 anos	Sala multiuso 1

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 103

3 - FUTEBOL

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
3	3ª e 5ª	9h	10h		M	7 anos	Campo futebol
11	3ª e 5ª	9h	10h		M	5 anos	Campo society
4	3ª e 5ª	10h	11h		M	10 e 11 anos	Campo futebol
7	3ª e 5ª	14h	15h		M	7 e 8 anos	Campo futebol
12	3ª e 5ª	14h	15h		M	5 anos	Campo society
5	2ª e 4ª	15h	16h		M	10 a 14 anos	Campo futebol
8	3ª e 5ª	15h	16h		M	9 a 11 anos	Campo futebol
9	3ª e 5ª	16h	17h		M	12 a 14 anos	Campo futebol
13	2ª e 4ª	16h	17h		M	5 anos	Campo society
6	2ª e 4ª	16h	17h		M	7 anos	Campo futebol
10	2ª e 4ª	17h	18h		M	9 anos	Campo futebol
14	3ª e 5ª	10h20	11h		M	3 e 4 anos	Campo futebol
15	2ª e 4ª	15h	15h40		M	3 e 4 anos	Campo society
16	3ª e 5ª	14h20	15h		M	3 e 4 anos	Campo society
17	3ª e 5ª	15h20	16h		M	3 e 4 anos	Campo society
18	3ª e 5ª	16h	17h		M	14 a 16 anos	Campo futebol
19	2ª e 4ª	17h	17h40		M	3 e 4 anos	Campo society
20	3ª e 5ª	16h	17h		M	5 anos	Campo
1	3ª e 5ª	9h	10h		M	6 anos	Campo
21	3ª e 5ª	14h	15h		M	6 anos	Campo
22	2ª e 4ª	16h	17h		M	6 anos	Campo
23	2ª e 4ª	16h	17h		M	8 anos	Campo futebol
24	3ª e 5ª	9h	10h		M	8 anos	Campo futebol
25	3ª e 5ª	10h	11h		M	8 e 9 anos	Campo futebol
26	2ª e 4ª	17h	18h		M	10 anos	Campo futebol
27	3ª e 5ª	16h	17h		M	7 e 8 anos	Campo
28	2ª e 4ª	17h	18h		M	11 anos	Campo
29	3ª e 5ª	16h	17h		M	6 anos	Campo
30	3ª e 5ª	10h	11h		F	9 a 12 anos	Campo
31	3ª e 5ª	17h	18h		F	8 a 14 anos	Campo society

MATRÍCULA R\$ 160 / MENSALIDADE R\$ 172

382 - FUTEVÔLEI 1

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
2	5ª	7h	8h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de areia
4	5ª	8h	9h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de areia
8	5ª	12h30	13h30		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de areia
10	2ª	17h	18h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de areia
11	2ª	18h	19h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de areia
12	2ª	19h	20h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de areia
13	2ª	20h	21h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de areia
14	2ª	21h	22h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de areia

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 179

315 - TÊNIS FEMININO 1

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª	8h	9h	4 alunas por horário	F	Acima de 20 anos	Quadras
2	2ª	9h	10h		F	Acima de 20 anos	Quadras
3	5ª	9h	10h		F	Acima de 20 anos	Quadras
4	5ª	10h	11h		F	Acima de 20 anos	Quadras
5	2ª	10h	11h		F	Acima de 20 anos	Quadras
6	6ª	10h	11h		F	Acima de 20 anos	Quadras
7	4ª	10h	11h		F	Acima de 20 anos	Quadras
8	3ª	9h	10h		F	Acima de 20 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 294

316 - TÊNIS FEMININO 2

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª	11h	11h30	2 alunas por horário	F	Acima de 20 anos	Quadras
2	2ª	11h30	12h		F	Acima de 20 anos	Quadras
3	3ª	8h30	9h		F	Acima de 20 anos	Quadras
4	3ª	11h	11h30		F	Acima de 20 anos	Quadras
5	3ª	11h30	12h		F	Acima de 20 anos	Quadras
6	4ª	8h30	9h		F	Acima de 20 anos	Quadras
7	4ª	11h	11h30		F	Acima de 20 anos	Quadras
8	4ª	11h30	12h		F	Acima de 20 anos	Quadras
9	5ª	11h	11h30		F	Acima de 20 anos	Quadras
10	5ª	11h30	12h		F	Acima de 20 anos	Quadras
11	6ª	8h30	9h		F	Acima de 20 anos	Quadras
12	6ª	11h	11h30		F	Acima de 20 anos	Quadras
13	6ª	11h30	12h		F	Acima de 20 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 294

317 - TÊNIS FEMININO 3

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª	10h	11h	6 alunas por horário	F	Acima de 20 anos	Quadras
2	3ª	9h	10h		F	Acima de 20 anos	Quadras
3	3ª	10h	11h		F	Acima de 20 anos	Quadras
4	4ª	9h	10h		F	Acima de 20 anos	Quadras
5	4ª	10h	11h		F	Acima de 20 anos	Quadras
6	5ª	8h	9h		F	Acima de 20 anos	Quadras
7	5ª	10h	11h		F	Acima de 20 anos	Quadras
8	6ª	9h	10h		F	Acima de 20 anos	Quadras
9	6ª	10h	11h		F	Acima de 20 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 234

321 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SÊNIOR - 1

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
2	3ª e 5ª	12h30	13h30		M/F	Acima de 25 anos	Sala da marquise
5	3ª e 5ª	18h	19h		M/F	Acima de 25 anos	Sala da marquise
6	3ª e 5ª	19h	20h		M/F	Acima de 25 anos	Sala da marquise
7	2ª e 4ª	19h30	20h30		M/F	Acima de 25 anos	Sala da marquise

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 564

322 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SÊNIOR - 2

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	3ª	12h30	13h30		M/F	Acima de 25 anos	Sala da marquise
2	2ª	19h30	20h30		M/F	Acima de 25 anos	Sala da marquise
3	4ª	10h	11h		M/F	Acima de 25 anos	Sala da marquise

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 314

323 - SQUASH 1 (1 VEZ POR SEMANA)

1	2ª a 6ª	6h30	13h		M/F	Acima de 8 anos	Quadras
2	2ª a 6ª	13h	18h30		M/F	Acima de 8 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 342

324 - SQUASH 2 (2 VEZES POR SEMANA)

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	6h30	13h		M/F	Acima de 8 anos	Quadras
2	2ª a 6ª	13h	18h30		M/F	Acima de 8 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 661

333 - SQUASH 5 (INDIVIDUAL - 1 VEZ POR SEMANA)

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	18h30	22h30	Aula de 30 minutos	M/F	Acima de 8 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 419

334 - SQUASH 6 (INDIVIDUAL - 2 VEZES POR SEMANA)

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	18h30	22h30	Aula de 30 minutos	M/F	Acima de 8 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 837

335 - SQUASH 7 (INDIVIDUAL - 1 VEZ POR SEMANA)

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	18h30	22h30	Aula de 60 minutos	M/F	Acima de 8 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 837

336 - SQUASH 8 (INDIVIDUAL - 2 VEZES POR SEMANA)

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	18h30	22h30	Aula de 60 minutos	M/F	Acima de 8 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 1.635

375 - SQUASH 9 (GRUPO - 1 VEZ POR SEMANA)

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	18h30	22h30	Aula de 60 minutos	M/F	Acima de 8 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 419

376 - SQUASH 10 (GRUPO - 2 VEZES POR SEMANA)

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	2ª a 6ª	18h30	22h30	Aula de 60 minutos	M/F	Acima de 8 anos	Quadras

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 837

365 - BEACH TENNIS

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL
1	4ª	7h	8h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
2	4ª	8h	9h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
3	4ª	9h	10h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
4	4ª	10h	11h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
5	4ª	11h	12h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
6	3ª	7h	8h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
7	3ª	8h	9h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
8	3ª	9h	10h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
9	3ª	10h	11h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
10	3ª	11h	12h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
11	5ª	8h	9h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
12	5ª	9h	10h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
13	5ª	10h	11h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
14	5ª	11h	12h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
15	3ª	15h	16h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
16	3ª	16h	17h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
17	3ª	17h	18h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
18	6ª	7h	8h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
19	6ª	8h	9h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
20	6ª	9h	10h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
21	6ª	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
22	6ª	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
23	2ª	8h	9h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
24	2ª	9h	10h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
25	2ª	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
26	4ª	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
27	4ª	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
28	5ª	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
29	5ª	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
30	5ª	17h	18h		M/F	Acima de 14 anos	Quadra de areia
31	5ª	20h	21h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
32	5ª	21h	22h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
33	6ª	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
34	6ª	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
35	6ª	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
36	5ª	7h	8h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia
37	5ª	15h	16h		M/F	12 a 16 anos	Quadra de Areia
38	6ª	14h	15h		M/F	12 a 16 anos	Quadra de Areia
39	6ª	15h	16h		M/F	12 a 16 anos	Quadra de Areia

SEM TAXA DE MATRÍCULA / MENSALIDADE R\$ 247

*Disponibilidade de um horário por pessoa

12/3/2020