14 - AQUANÁSTICA

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	7h	7h50		M/F	acima de 13 anos	Piscina Coberta	Koatch
2	3ª e 5ª	8h	8h50		M/F	acima de 13 anos		Koatch
5	3ª e 5ª	11h	11h50		M/F	acima de 13 anos		Koatch
5	3ª e 5ª	12h	12h50		M/F	acima de 13 anos		Koatch
8	2ª e 4ª	17h	17h50		M/F	acima de 13 anos		Koatch
8	2ª e 4ª	18h	18h50		M/F	acima de 13 anos		Koatch

MATRÍCULA: R\$ 153,62 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

DESCRIPTIVO

Modalidade oferecida no Paulistano, a Aquanástica é uma atividade física mais completa do que muitos imaginam. Se a água tem papel fundamental por diminuir os impactos durante os exercícios, aliviando as articulações, ela também é importante por aumentar a resistência aos movimentos, o que ajuda no fortalecimento muscular.

06 - BASQUETE

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 4ª	10h	11h	Iniciantes / Pré-Comp	M/F	7 a 11 anos	Gin. APJ	Rodrigo
4	2ª e 4ª	17h	18h	Iniciantes / Pré Comp.	M/F	7 a 14 anos	Gin. APJ	Denilson Leite

MATRÍCULA: R\$ 153,62 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRIPTIVO

Aprender os fundamentos práticos e teóricos da modalidade. Princípios técnicos e táticos, além das regras do Basquete.

28 – JIU-JÍTSU / FUNCIONAL

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	18h 19h	Funcional	M/F	acima de 13 anos	3º andar Pr. Novo	Nei
4	3ª e 5ª	07h 08h	Funcional	M/F	acima de 13 anos	3º andar Pr. Novo	Nei
6	2ª e 4ª	17h 18h	Funcional	M/F	acima de 13 anos	3º andar Pr. Novo	Nei
7	3ª e 5ª	6h 7h	Funcional	M/F	acima de 13 anos	3º andar Pr. Novo	Nei
8	2ª a 6ª	11h 12h	Funcional	M/F	acima de 13 anos	3º andar Pr. Novo	Nei
9	3ª e 5ª	11h 12h	Funcional	M/F	acima de 13 anos	3º andar Pr. Novo	Nei
10	3ª e 5ª	08h 09h	Funcional	M/F	acima de 13 anos	3º andar Pr. Novo	Nei
11	2ª e 4ª	16h 16h50	Jiu-jitsu Kids	M/F	6 a 12 anos	3º andar Pr. Novo	Nei

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

DESCRIPTIVO

Exercícios realizados em alguns aparelhos, tais como: bozu, bolas grandes, elásticos, medicine ball, trx ou treinamentos suspensos, onde praticamente vão melhorar sua performance em seu esporte que pratica, melhorando seu equilíbrio, propriocepção, coordenação motora, entre outras qualidades musculares. O treinamento funcional é bem semelhante ao Pilates, com exercícios e materiais diferentes.

62 – JIU-JÍTSU / FUNCIONAL II

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 5ª	19h 20h	Jiu-Jitsu	M/F	acima de 13 anos	3º andar Pr. Novo	Nei
2	2ª, 4ª e 6ª	11h 12h	Funcional	M/F	acima de 13 anos	3º andar Pr. Novo	Nei

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 267,03

DESCRIPTIVO

Indicado para quem procura um esporte que trabalhe simultaneamente o físico e o mental.
Benefícios: aumenta a capacidade vascular e respiratória, diminui o stress, aumenta a resistência do organismo, aumenta a flexibilidade, a coordenação motora e os reflexos, entre outros...

10 – VÔLEI

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
4	3ª e 5ª	14h 18h30	Treinamento	Fem	13 a 17 anos	Ginasio	Denize/Cleide
5	3ª e 5ª	14h 15h20	Iniciação	Fem	9 a 15 anos	Ginasio	Cristina

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRIPTIVO

O Vôlei exerce uma contribuição importante para a melhoria das qualidades físicas de seus praticantes, através de exercícios técnicos. Há benefícios em todas as faixas etárias, desde coordenação motora ao desenvolvimento muscular e orgânico. Além da aprendizagem dos fundamentos, integra-se socialmente, fazendo amizades.

1 - GINÁSTICA AERÓBICA

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	7h 19h	Várias	M/F	acima de 13 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

DESCRIPTIVO

Diversas atividades desenvolvendo condicionamento físico, ritmos e definição muscular, entre elas Ginástica Localizada, dança, alongamentos, p

8 – CARATÊ

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 4ª	9h 10h	Inic. Fx. Branca / Color	M/F	acima de 7 anos	3º andar Pr. Novo	Romic
2	2ª e 4ª	10h 11h	Faixa Color./ Compet.	M/F	acima de 7 anos	3º andar Pr. Novo	Romic
3	2ª e 4ª	14h 15h	Inic. Fx. Branca / Color	M/F	acima de 7 anos	3º andar Pr. Novo	Romic
4	2ª e 4ª	15h 16h	Faixa Color./ Compet.	M/F	acima de 7 anos	3º andar Pr. Novo	Romic

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRIPTIVO

Desenvolvimento do equilíbrio, harmonia, vigor físico e espiritual através de treinamento disciplinado. O Karatê ensina a você de forma natural, ação sem esforço desnecessário, inspira-o com totalidade, paz e integridade do caráter que imensamente enriquecem o seu dia-a-dia.

5 - XADREZ 1

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	8h 18h	2 horas / semana	M/F	acima de 5 anos	Marquise Gin APJ	Norma/Pelikian

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

17 - XADREZ 2

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	8h 18h	1 hora / semana	M/F	acima de 5 anos	Marquise Gin APJ	Norma/Pelikian

MATRÍCULA: R\$ 75,26 - MENSALIDADE: R\$ 91,76

DESCRIPTIVO

Desenvolve o raciocínio matemático, aumenta a habilidade na comunicação, criatividade e concentração. Requer atenção e foco do praticante.

54 - BIATHLON

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	6h 20h		M/F	acima de 18 anos	Pista / Piscina	CAP / Run Fun

MATRÍCULA: R\$151 - MENSALIDADE: R\$163

DESCRIPTIVO

Modalidade composta por Corrida e Natação. Tem como objetivo condicionamento cardiovascular e promove um alto gasto calórico.

4 - JUDÔ

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	2ª, 4ª e 6ª	7h30 9h	Iniciação e Praticantes	M/F	acima 15 anos	3º andar Pr. Novo	Marcos / Douglas / Rainer
3	3ª e 5ª	09h 10h	Formativo	M/F	acima 9 anos	3º andar Pr. Novo	Marcos / Douglas / Rainer
4	3ª e 5ª	10h 11h	Formativo	M/F	6 a 8 anos	3º andar Pr. Novo	Marcos / Douglas / Rainer
5	3ª e 5ª	15h15 16h15	Formativo	M/F	7 e 8 anos	3º andar Pr. Novo	Marcos / Douglas / Rainer
6	3ª e 5ª	16h15 17h15	Formativo	M/F	9 a 12 anos	3º andar Pr. Novo	Marcos / Douglas / Rainer
9	3ª e 5ª	17h15 18h00	Formativo	M/F	acima 12 anos	3º andar Pr. Novo	Marcos / Douglas / Rainer
10	3ª e 5ª	14h35 15h15	Formativo	M/F	4 a 6 anos	3º andar Pr. Novo	Marcos / Douglas / Rainer

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRIPTIVO

É um esporte completo, pois trabalha o corpo e a mente de uma forma integrada. Com filosofia oriental, o Judô foi adequado para nossa realidade, sendo um dos esportes mais importantes no cenário nacional, com vários títulos olímpicos e mundiais.

Alguns princípios do Judô:

Seiryoku-zen-yo: Máxima eficiência com mínimo esforço

Jita kyoei: Bem estar e benefícios múltiplos

69 - CORRIDA

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 5ª	6h 8h	Prof. Marcos	M/F	acima de 13 anos	Pista de Cooper	Empresa Run/Fun
2	2ª e 4ª	18h 19h15	Prof. Raphael	M/F	acima de 13 anos	Pista de Cooper	Empresa Run/Fun
	3ª e 5ª	18h 19h15	Prof. Raphael	M/F	acima de 13 anos	Pista de Cooper	Empresa Run/Fun

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 123,72

DESCRIPTIVO

Proporciona a redução da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total. Esses ganhos auxiliam na prevenção e no controle de doenças. A prática de corrida ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro e ajuda na capacidade de lidar com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade, inclusive ajudando no tratamento da depressão. A corrida pode também exercer efeitos no convívio social. Os treinos e as provas promovem grande integração entre as pessoas, um fator que fortalece a sua própria prática.

72 - HANDEBOL

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

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$155,68

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRIPTIVO

A Escolinha de Handebol tem como objetivo dar aos alunos os principais fundamentos de handebol e suas regras, dando oportunidade para se desenvolverem e se aprimorarem nesta prática.

296 - BOXE

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	7h 8h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos	Sala da Marquise	Carlos
2	2ª a 6ª	8h 9h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos	Sala da Marquise	Carlos
3	2ª a 6ª	18h 19h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos	Sala da Marquise	Carlos
6	2ª a 6ª	19h 20h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos	Sala da Marquise	Carlos

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 270,12

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRIPTIVO

O boxe no CAP não visa rendimento e/ou competição, o objetivo é, através da prática da modalidade, que o aluno obtenha uma ótima condição física e mental, otimiza a sociabilização entre os praticantes e o respeito mútuo.

302 – AEROBIKE

DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2ª, 4ª e 6ª	7h 7h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
	8h 8h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
	12h 12h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
	18h 18h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
	19h 19h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
3ª e 5ª	7h 7h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
	8h 8h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Carol
	18h 18h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Carol
	19h 19h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
Sábado	9h 9h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
	10h 10h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
	11h 11h50		M/F	acima de 14 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch

DESCRIPTIVO

Aula de ciclismo indoor, realizada em bicicletas estacionárias, com o objetivo de condicionamento físico, ritmos e definição muscular, entre elas ginástica localizada, dança, alongamento, pilates e programas Body Systems.

Opções de Pagamento:

- 1) Pagamento por aula realizada, sem taxa de matrícula - Valor por aula: **R\$ 24,74**
 2) Valor Mensal: **R\$ 168,05** (Quantidade de Aulas ilimitada).

45 - POLO AQUÁTICO

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
4	2ª e 4ª	15h 15h45	Iniciação	M/F	7 e 8 anos	Pisc. Olímpica	Paulo Coutinho
	2ª e 4ª	16h 16h45	Iniciação	M/F	8 a 12 anos	Pisc. Olímpica	Paulo Coutinho

MATRÍCULA: R\$ 162,90 - MENSALIDADE: R\$ 174,24

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRIPTIVO

Escola: Aulas com iniciação na modalidade, deve saber nadar e Crav.

Pré Treino: Aula mais específica na modalidade, com treinamentos para melhora dos fundamentos básicos e início em competições amistosas.

Treinos das Equipes Competitivas: 2ª, 4ª e 6ª das 18h as 20h (Menores)

Treinos das Equipes Competitivas: 3ª e 5ª das 18h as 20h (treino masters)

9 - ESGRIMA

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	9h00 10h30	Iniciação I	M/F	8 a 13 anos	Sala de Esgrima	Ricardo / Welton
2	3ª e 5ª	10h30 11h30	Iniciação II	M/F	Acima de 14 anos	Sala de Esgrima	Ricardo / Welton
3	3ª e 5ª	15h 16h	Iniciação I	M/F	Acima de 10 anos	Sala de Esgrima	Ricardo / Welton
4	3ª e 5ª	16h 17h30	Iniciação II	M/F	10 a 14 anos	Sala de Esgrima	Ricardo / Welton
5	3ª e 5ª	17h30 19h	Iniciação II	M/F	Acima de 12 anos	Sala de Esgrima	Trois / Ricardo / Welton
6	2ª e 4ª	17h30 19h	Iniciação II	M/F	Acima de 12 anos	Sala de Esgrima	Trois / Ricardo / Welton
8	2ª 4ª e 6ª	19h 20h	Veteranos e Pais	M/F	Livre	Sala de Esgrima	Welton
9	2ª e 4ª	15h 16h	Iniciação I	M/F	Acima de 10 anos	Sala de Esgrima	Welton
10	2ª e 4ª	16h 17h30	Iniciação II	M/F	Acima de 10 anos	Sala de Esgrima	Ricardo / Welton
11	2ª a 5ª	14h 14h50	Iniciação I	M/F	Acima 6 anos	Sala de Esgrima	Welton

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

DESCRIPTIVO

Aulas de Iniciação à prática de Esgrima, de forma lúdica e divertida. Na Iniciação, despertar o interesse em atividades e desafios competitivos. No nível Avançado, desenvolve o espírito de equipe, respeito aos adversários e regras, buscando o aperfeiçoamento técnico e rendimento. O nível Treinamento tem caráter competitivo, visa rendimento e desempenho; são escolhidos pelo Mestre. Para Veteranos e Pais, que tem interesse em continuar a treinar ou aprender, sem obrigação de rendimento ou competição.

293 - PROJETO MULHER

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	15h45 17h		Fem	acima de 15 anos	Área Cond. Físico	Carla
3	4ª e 6ª	8h 9h30		Fem	acima de 15 anos	Área Cond. Físico	Carla
4	3ª e 5ª	8h 09h30		Fem	acima de 15 anos	Área Cond. Físico	Carla

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 192,80

DESCRIPTIVO

"Para mulheres que buscam condicionamento físico através de atividades ao ar livre e com a atenção especializada e acompanhamento nutricional".

40 - GINÁSTICA REEDUCATIVA

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	6ª feira	11h 12h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiuso	Carlos Eduardo
3	6ª feira	9h 10h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiuso	Carlos Eduardo
6	4ª feira	9h 10h		M/F	9 a 12 anos	Sala Multiuso	Carlos Eduardo
7	4ª feira	11h 12h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiuso	Carlos Eduardo
8	2ª feira	10h 11h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiuso	Carlos Eduardo

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

78 - GINÁSTICA REEDUCATIVA II

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	4ª e 6ª	9h 10h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiuso	Carlos Eduardo
3	4ª e 6ª	11h 12h15		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiuso	Carlos Eduardo

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 203,11

361 - GINÁSTICA REEDUCATIVA III

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª, 4ª e 6ª	11h 12h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiuso	Carlos Eduardo

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 292,80

DESCRIPTIVO

Trabalha a reeducação postural, o tônus muscular e equilíbrio. Além de combater as dores lombares e cervical, decorrentes de uma má postura.

12 - ESCOLA DE ESPORTES

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 4ª	10h30 11h15	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários	Fran / Priscila / Rita
4	3ª e 5ª	14h 14h45	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários	Flavia / luciana / Rodrigo
31	3ª e 5ª	10h30 11h15	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários	Juliana / Rodrigo
25	2ª e 4ª	14h 14h45	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários	Fran / Priscila / Rodrigo
32	2ª e 4ª	16h 16h45	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários	Rita / Priscila
26	3ª e 5ª	15h15 16h	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários	Rodrigo / Juliana
33	3ª e 5ª	16h30 17h15	Nível 1	M/F	3 e 4 anos	Vários	Flávia / Juliana / Rodrigo
6	2ª e 4ª	10h30 11h30	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários	Flávia / Juliana / Rodrigo
8	3ª e 5ª	10h30 11h30	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários	Cris / Luciana / Fran
7	2ª e 4ª	14h 15h	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários	Juliana / Rita
28	2ª e 4ª	15h15 17h15	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários	Fran / Rodrigo
10	3ª e 5ª	14h 15h	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários	Priscila / Juliana
12	3ª e 5ª	16h30 17h30	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários	Fran / Rodrigo
24	3ª e 5ª	10h30 11h30	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários	Priscila / Rodrigo
15	3ª e 5ª	14h 15h	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários	Fran / Rodrigo
16	2ª e 4ª	09h 10h	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários	Flávia / Fran / Rita
17	3ª e 5ª	8h30 9h30	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários	Luciana / Priscila / Rita
14	2ª e 4ª	14h 15h	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários	Rodrigo / Luciana
34	2ª e 4ª	16h15 17h15	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários	Rodrigo / Juliana
19	3ª e 5ª	15h15 16h15	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários	Rodrigo / Luciana
20	2ª e 4ª	09h 10h15	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários	Juliana/Priscila/Rodrigo
21	3ª e 5ª	8h30 9h45	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários	Franciele / Rodrigo
22	3ª e 5ª	10h30 11h30	Formação Desportiva	M/F	Acima de 7 anos	Vários	Rita
36	2ª e 4ª	16h15 17h30	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários	Luciana
23	3ª e 5ª	15h15 16h30	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários	Flávia / Priscila

MATRÍCULA: R\$ 156,71 - MENSALIDADE: R\$ 172,18

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRITIVO

A Escola de Esportes tem como objetivo contribuir para a formação da criança, otimizando seus potenciais de aprendizagem, por meio da vivência dos movimentos diversos. As atividades são lúdicas, visando ao desenvolvimento motor, sociabilização, noções básicas de 11 modalidades propostas e em especial gosto pelo esporte.

77 - BADMINTON

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 4ª	14h 15h	Iniciantes	M/F	Acima de 7 anos	Ginasio	Paulo Fan
2	2ª e 4ª	9h30 10h30	Iniciantes	M/F	Acima de 7 anos	Ginasio	Paulo Fan
3	2ª	7h30 8h30	Iniciantes	M/F	acima de 13 anos	Ginasio	Paulo Fan
4	3ª e 5ª	18h 20h	Iniciantes	M/F	acima de 7 anos	Ginasio	Guilherme
5	3ª e 5ª	19h 20h	Fan Clube	M/F	acima de 18 anos	Ginasio	Paulo Fan
	6ª	07h 08h				Ginasio	

* 4ª feira das 19h às 20h - Aula Recreativa

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

Desenvolvimento na parte de motricidade, habilidades, raciocínio, com prática recreativa, principalmente na modalidade.

311 – INICIAÇÃO GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	10h 10h30	Baby	M/F	3 e 4 anos	Marq. Gin. APJ	Ruben / Ana
3	3ª e 5ª	12h45 13h15	Baby	M/F	3 e 4 anos	Marq. Gin. APJ	Ruben / Ana
4	2ª e 4ª	10h30 11h30	Iniciação	M/F	4 a 6 anos	Marq. Gin. APJ	Diogo
5	2ª e 4ª	14h 15h	Iniciação	M/F	4 a 6 anos	Marq. Gin. APJ	Diogo / Ana
6	3ª e 5ª	08h30 10h	Iniciação / Intermediário	M/F	6 a 12 anos	Marq. Gin. APJ	Júnia / Lívia
7	3ª e 5ª	10h 10h45	Iniciação	M/F	4 a 6 anos	Marq. Gin. APJ	Júnia / Lívia
8	3ª e 5ª	14h 15h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marq. Gin. APJ	Ruben
9	3ª e 5ª	15h 16h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marq. Gin. APJ	Ruben
10	3ª e 5ª	16h 17h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marq. Gin. APJ	Ruben
11	2ª e 4ª	09h30 10h30	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marq. Gin. APJ	Diogo
12	2ª e 4ª	16h 17h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marq. Gin. APJ	Ruben
13	2ª e 4ª	17h 18h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marq. Gin. APJ	Ruben
14	2ª e 4ª	16h 17h30	Intermediário A	M/F	6 a 17 anos	Marq. Gin. APJ	Ana
15	3ª e 5ª	16h 17h30	Intermediário B	M/F	6 a 17 anos	Marq. Gin. APJ	Diogo
16	2ª feira	15h 16h30	Pré Treinamento A	M/F	6 a 17 anos	Marq. Gin. APJ	Diogo / Ana
	4ª feira	15h 18h					
	6ª feira	16h 19h					
18	2ª a 6ª	16h 19h	Treinamento	M/F	Sem Restrição	Marq. Gin. APJ	Júnia / Lívia
19	3ª e 5ª	8h 9h	Adulto	M/F	Acima de 18 anos	Marq. Gin. APJ	Ruben
20	3ª e 5ª	17h 18h	Iniciação	M/F	6 a 12 anos	Marq. Gin. APJ	Ruben
21	3ª e 5ª	14h30 16h	Aperfeiçoamento	M/F	7 a 12 anos	Marq. Gin. APJ	Lívia / Diogo

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

DESCRIPTIVO

A Ginástica Artística desenvolve as capacidades e habilidades motoras da criança de maneira divertida, através de saltos, balanços e elementos acrobáticos.

Além do trabalho lúdico, a criança que se destacar, poderá fazer parte da equipe competitiva do Clube.

Obs.: Turmas de nível Intermediário / Pré Treinamento e Treinamento, inscrição somente com autorização do(a) professor(a).

68 - GINÁSTICA INTEGRATIVA

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	3ª e 5ª	15h 16h		M/F	acima de 20 anos	Sala Multiuso 1	Profº Anderson

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 168,05

DESCRIPTIVO

Tem como objetivo proporcionar a melhora na qualidade de vida, levando em consideração os aspectos motores, fisiológicos e psico-sociais.

7 - TÊNIS

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 4ª	8h 9h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos	Marquise	Élcio / Luciano
5	2ª e 4ª	14h 15h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos	Marquise/Qdr. 6	Élcio / Luciano
6	2ª e 4ª	15h 16h	Nível 1	M/F	8 e 9 anos	Marquise/Qdr. 6	Élcio / Luciano
7	2ª e 4ª	16h 17h	Iniciantes	M/F	10 a 12 anos	Marquise	Élcio / Luciano
9	3ª e 5ª	8h 9h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos	Marquise/Qdr. 12	Élcio / Luciano
10	3ª e 5ª	9h 10h	Iniciantes	M/F	10 a 12 anos	Marquise	Élcio / Luciano
13	3ª e 5ª	14h 15h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos	Marquise/Qdr. 12	Élcio / Luciano
14	3ª e 5ª	15h 16h	Nível 1	M/F	8 e 9 anos	Marquise	Élcio / Luciano

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 167,02

DESCRIPTIVO

Escola de Tênis: Tem como finalidade identificar o panorama geral que relacione Educação Física e Educação Psicomotora, associada ao aprendizado do Tênis. Identificar o desenvolvimento da criança que auxiliará na melhora qualitativa do ensino da modalidade, de forma divertida e alegre.

66 - TÊNIS PRÉ TREINAMENTO

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	14h 15h		M/F	9 a 18 anos	Quadras	C. O. T.
2	3ª e 5ª	15h 16h30		M/F	9 a 18 anos	Quadras	C. O. T.
3	3ª e 5ª	16h30 18h		M/F	9 a 18 anos	Quadras	C. O. T.
4	3ª e 5ª	16h30 17h30		M/F	9 a 18 anos	Quadras	C. O. T.
5	3ª e 5ª	9h 10h		M/F	9 a 18 anos	Quadras	C. O. T.
6	3ª e 5ª	10h 11h		M/F	9 a 18 anos	Quadras	C. O. T.
7	3ª e 5ª	09h 10h		M/F	a partir de 10 anos	Quadras	Alexandro
8	3ª e 5ª	10h 11h		M/F	a partir de 10 anos	Quadras	Alexandro
9	3ª e 5ª	14h 15h		M/F	a partir de 10 anos	Quadras	Vitor
10	3ª e 5ª	15h 16h		M/F	a partir de 10 anos	Quadras	Vitor

MATRÍCULA: R\$ 155,68 - MENSALIDADE: R\$ 167,02

DESCRIPTIVO

Desenvolver e aprimorar a técnica, os conhecimentos teóricos das regras e iniciar atividades e exercícios específicos para o jogo de Tênis, visando o nível de competição.

310 - TÊNIS COMPETITIVO

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª, 4ª e 6ª	14h 16h	Avançado	M/F	9 a 18 anos	Quadras	C. O. T.
2	2ª, 4ª e 6ª	16h 18h	Avançado	M/F	9 a 18 anos	Quadras	C. O. T.

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 323,73

DESCRIPTIVO

Formação e treinamento das equipes para a disputa dos campeonatos oficiais.

13 - NATAÇÃO

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	8h30 9h05	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius
2	3ª e 5ª	9h05 9h40	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
2	3ª e 5ª	9h40 10h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
3	3ª e 5ª	10h15 10h50	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
4	3ª e 5ª	13h30 14h05	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius
4	3ª e 5ª	14h05 14h40	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
4	3ª a 5ª	14h40 15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Olímpica	Vinicius / Clóvis
5	3ª a 5ª	15h15 15h50	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Olímpica	Vinicius / Clóvis
7	4ª a 6ª	8h25 9h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Olímpica	Vinicius / Clóvis
7	4ª e 6ª	9h 9h35	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius
8	4ª e 6ª	9h35 10h10	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
9	4ª e 6ª	10h10 10h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
9	4ª e 6ª	10h45 11h20	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius
10	4ª e 6ª	13h30 14h05	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
10	4ª e 6ª	14h05 14h40	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
10	4ª e 6ª	14h40 15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
11	4ª e 6ª	15h15 15h50	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Clóvis
12	4ª e 6ª	15h50 16h25	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Vinicius / Denise
13	3ª e 5ª	8h15 9h	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Semi Olímp.	Denise
14	4ª e 6ª	14h30 15h15	Aperfeiçoamento	M/F	acima de 13 anos	Pisc. Semi Olímp.	Denise
14	4ª e 6ª	15h15 16h	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Semi Olímp.	Denise
21	3ª a 6ª	6h15 17h15	Master Competitivo	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Macarrão / Clóvis
22	3ª a 5ª	8h15 9h15	Master Aberto	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Macarrão / Clóvis
23	3ª a 5ª	7h15 8h15	Master Competitivo	M/F	acima de 13 anos	Pisc. Olímpica	Macarrão / Clóvis
28	3ª a 5ª	12h15 15h15	Master Competitivo	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Macarrão / Clóvis
28	4ª a 6ª	12h15 13h15	Master Pré-Compet.	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Macarrão / Clóvis
29	3ª e 5ª	13h15 14h	Condic. Físico	M/F	acima de 13 anos	Pisc. Olímpica	Clóvis
33	4ª e 6ª	13h15 14h	Condic. Físico	M/F	acima de 13 anos	Pisc. Olímpica	Clóvis
40	3ª e 5ª	10h 11h	Condic. Físico	M/F	acima de 13 anos	Pisc. Olímpica	Bia
44	4ª e 6ª	10h 10h50	Condic. Físico	M/F	acima de 13 anos	Pisc. Olímpica	Denise
51	3ª e 5ª	10h 10h50	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Semi Olímp.	Denise
52	3ª a 5ª	15h 14h45	Aperfeiçoamento	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Olímpica	Denise
53	4ª e 6ª	9h 9h45	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Semi Olímp.	Denise
54	3ª e 5ª	14h15 15h	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Semi Olímp.	Denise
60	3ª e 5ª	7h 7h50	Condic. Físico	M/F	acima de 13 anos	Pisc. Olímpica	Denise / Bia
60	3ª e 5ª	9h 9h50	Condic. Físico	M/F	acima de 13 anos	Pisc. Olímpica	Denise
64	3ª a 5ª	14h 15h	Pré Treinamento	M/F	Acima de 6 anos	Pisc. Olímpica	Lays
64	2ª e 6ª	15h 16h	Pré Treinamento	M/F	Acima de 6 anos	Pisc. Olímpica	Lays
64	4ª a 6ª	14h 15h	Pré Treinamento	M/F	Acima de 6 anos	Pisc. Olímpica	Lays
64	4ª a 6ª	15h 16h	Pré Treinamento	M/F	Acima de 6 anos	Pisc. Olímpica	Lays
64	4ª a 6ª	16 17	Pré Treinamento	M/F	Acima de 6 anos	Pisc. Olímpica	Lays
70	3ª a 6ª	8h30 16h25	Nível 1, 2, 3	M/F	Acima de 5 anos	Pisc. Olímpica	Vinicius

MATRÍCULA: R\$162 - MENSALIDADE R\$174

DESCRIPTIVO

Aulas e treinos para diversas faixas etárias e níveis, tais como: Iniciação, Aperfeiçoamento, Condicionamento Físico, Pré Competitivo e Competitivo.

65 - NATAÇÃO PISC. COBERTA II

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)

MATRÍCULA: R\$ - MENSALIDADE: R\$

DESCRIPTIVO

Iniciação para adultos, a partir de 25 anos, que desejam aprender a nadar.

64 - NATAÇÃO PISC. COBERTA I

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
5	3ª e 5ª	8h 8h35	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Margareth
5	3ª e 5ª	8h35 9h10	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Margareth
5	3ª e 5ª	9h10 9h45	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Margareth
13	3ª e 5ª	13h30 14h05	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Rita
13	3ª e 5ª	14h05 14h40	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Rita
13	3ª e 5ª	14h40 15h15	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Rita
13	3ª e 5ª	15h15 15h50	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Rita
12	4ª e 6ª	13h30 14h05	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia
12	4ª e 6ª	14h05 14h40	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia
13	4ª e 6ª	14h40 15h15	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia
13	4ª e 6ª	15h15 15h50	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia
14	4ª e 6ª	9h 9h35	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Margareth
14	4ª e 6ª	9h35 10h10	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Margareth
14	4ª e 6ª	10h10 10h45	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia / Margareth
15	4ª e 6ª	15h50 16h25	Iniciação	M/F	3 e 4 anos	Piscina Coberta	Bia

MATRÍCULA: R\$ 167,02 - MENSALIDADE: R\$ 179,39

DESCRIPTIVO

Natação Infantil e Adulto:

Adulto - Iniciação.

Infantil - Adaptação ao meio líquido, sustentação e movimentos básicos de Crawl.

90 - GINÁSTICA MEDITATIVA

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	18h15 19h15		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiuso 1	Carlos Eduardo
2	4ª e 6ª	7h30 8h30	loga Power	M/F	acima de 14 anos	Sala Multiuso 1	Carlos Eduardo

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 190,74

94 - GINÁSTICA MEDITATIVA 2

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª	18h15 19h15		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiuso 1	Carlos Eduardo
2	4ª	7h30 8h30		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiuso 1	Carlos Eduardo
3	5ª	18h15 19h15		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiuso 1	Carlos Eduardo
4	6ª	7h30 8h30		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiuso 1	Carlos Eduardo

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 106,19

DESCRIPTIVO

Oferece um mix de exercícios posturais e atividades lúdicas que, aliados à prática de respiração e meditação reduz o estresse, adquire consciência corporal. "Todo trabalho é centrado na concentração".

Prestando atenção em si mesmo o aluno vai soltando o corpo e os bloqueios de tensão.

03 - FUTEBOL

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	09h 10h		Masc	6 anos	Campo Futebol	Paulo Falco
3	3ª e 5ª	9h 10h		Masc	7 anos	Campo Futebol	Walkirio
4	3ª e 5ª	10h 11h		Masc	10 e 11 anos	Campo Futebol	Walkirio
5	2ª e 4ª	15h 16h		Masc	10 a 14 anos	Campo Futebol	Walkirio/Paulo F./Pivoto
6	2ª e 4ª	16h 17h		Masc	7 anos	Campo Futebol	Oscar
7	3ª e 5ª	14h 15h		Masc	7 e 8 anos	Campo Futebol	Oscar
8	3ª e 5ª	15h 16h		Masc	9 a 11 anos	Campo Futebol	Pivoto/Paulo Vitor/Tiago
9	3ª e 5ª	15h 16h		Masc	12 a 14 anos	Campo Futebol	Oscar/Walkirio/ Paulo F.
10	2ª e 4ª	17h 18h		Masc	9 anos	Campo Futebol	Paulo Vitor
11	3ª e 5ª	9h 10h		Masc	5 anos	Campo Society	Oscar
12	3ª e 5ª	14h 15h		Masc	5 anos	Campo	Paulo Vitor / Pivoto
13	2ª e 4ª	16h 17h		Masc	5 anos	Campo Society	Walkirio / Tiago
14	3ª e 5ª	10h20 11h		Masc	3 e 4 anos	Campo Futebol	Oscar / Paulo Vitor
15	2ª e 4ª	15h 15h40		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Oscar/Paulo V./Tiago
16	3ª e 5ª	14h20 15h		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Walkirio / Tiago
17	3ª e 5ª	15h20 16h		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Pivoto / Paulo Falco
18	2ª e 4ª	18h 19h		Masc	12 e 13 anos	Campo Futebol	Tiago
19	2ª e 4ª	17h 17h40		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Walkirio / Pivoto
20	3ª e 5ª	16h 17h		Masc	5 anos	Campo Society	Oscar / Tiago
21	3ª e 5ª	14h 15h		Masc	6 anos	Campo Futebol	Paulo Falco
22	2ª e 4ª	16h 17h		Masc	6 anos	Campo Futebol	Paulo Falco
23	2ª e 4ª	16h 17h		Masc	8 anos	Campo Futebol	Paulo Vitor / Pivoto
24	3ª e 5ª	9h 10h		Masc	8 anos	Campo Futebol	Paulo Vitor / Pivoto
25	3ª e 5ª	10h 11h		Masc	8 e 9 anos	Campo Futebol	Pivoto
26	2ª e 4ª	17h 18h		Masc	10 anos	Campo Futebol	Paulo Falco
27	3ª e 5ª	16h 17h		Masc	7 e 8 anos	Campo Futebol	Paulo Vitor / Pivoto
28	2ª e 4ª	17h 18h		Masc	11 anos	Campo Futebol	Oscar
29	3ª e 5ª	16h 17h		Masc	6 anos	Campo Futebol	Walkirio / Paulo Falco
30	3ª e 5ª	10h 11h		Fem	9 a 12 anos	Campo Futebol	Paulo Falco
31	3ª e 5ª	17h 18h		Fem	8 a 14 anos	Campo Society	Pivoto / Walkirio

MATRÍCULA: R\$ 164,96 - MENSALIDADE: R\$ 177,33

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

382 – FUTEVOLEI 1

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	5ª feira	07h 08h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de Areia	Rodrigo Beze
4	5ª feira	08h 09h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de Areia	Rodrigo Beze
8	5ª feira	12h30 13h30		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de Areia	Rodrigo Beze
10	2ª feira	17h 18h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de Areia	Rodrigo Beze
11	2ª feira	18h 19h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de Areia	Rodrigo Beze
12	2ª feira	19h 20h		M/F	A partir de 10 anos	Quadra de Areia	Rodrigo Beze

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 184,55

DESCRIPTIVO

O Futevôlei é uma modalidade esportiva caracterizada pelo jogo com os pés, peito e pernas, sem o uso das mãos, em uma quadra de voleibol de areia. Caracteriza-se por ser um esporte coletivo, de extrema habilidade e concentração dos seus praticantes. É jogado por duas equipes formadas por dois ou quatro jogadores. O jogo é disputado em uma quadra de areia, medindo 18x9 metros, dividida por uma rede suspensa. Os jogadores têm por objetivo enviar a bola por cima da rede usando toques que podem ser efetuados com os pés, coxas, peito, cabeça e ombros.

315 - TÊNIS FEMININO 1

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª feira	8h 9h	4 Alunas por horário	F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
2	2ª feira	9h 10h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
3	5ª feira	9h 10h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
4	5ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
5	2ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
6	6ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
7	4ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
8	3ª feira	09h 10h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 303,11

316 - TÊNIS FEMININO 2

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª feira	11h 11h30	2 alunas por horário	F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
2	2ª feira	11h30 12h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
3	3ª feira	8h30 9h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
4	3ª feira	11h 11h30		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
5	3ª feira	11h30 12h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
6	4ª feira	8h30 9h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
7	4ª feira	11h 11h30		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
8	4ª feira	11h30 12h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
9	5ª feira	11h 11h30		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
10	5ª feira	11h30 12h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
11	6ª feira	8h30 9h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
12	6ª feira	11h 11h30		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
13	6ª feira	11h30 12h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 303,11

317 - TÊNIS FEMININO 3

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª feira	10h 11h	6 alunas por horário	F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
2	3ª feira	09h 10h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
3	3ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
4	4ª feira	09h 10h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
5	4ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
6	5ª feira	08h 09h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
7	5ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
8	6ª feira	09h 10h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez
9	6ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos	Quadras	Renata Diez

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 241,25

321 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SENIOR - 1

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	3ª e 5ª	12h30 13h30		M/F	a partir de 25 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio
5	3ª e 5ª	18h 19h		M/F	a partir de 25 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio
6	3ª e 5ª	19h 20h		M/F	a partir de 25 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 564,00**322 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SENIOR - 2**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª	12h30 13h30		M/F	a partir de 25 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio
3	4ª	10h 11h		M/F	a partir de 25 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 323,73**DESCRIPTIVO**

Inscrições somente com autorização do técnico.

323 - SQUASH 1 (1x/Sem.)

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	6h30 13h		M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Toni
2	2ª a 6ª	18h30 19h30		M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Toni

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 352,60**324 - SQUASH 2 (2x/Sem.)**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	6h30 13h		M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Toni
2	2ª a 6ª	18h30 19h30		M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Toni

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 681,49**DESCRIPTIVO**

333 - SQUASH 5 (Individual – 1x/Sem.)

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	18h30 19h30	AULA 30 MIN.	M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Alexandre

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 431,99**334 - SQUASH 6 (Individual – 2x/Sem.)**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$**335 - SQUASH 7 (Individual – 1x/Sem.)**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	18h30 19h30	AULA 60 MIN.	M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Alexandre

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 862,95**336 - SQUASH 8 (Individual – 2x/Sem.)**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	18h30 19h30	AULA 60 MIN.	M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Alexandre

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 1.685,69**375 - SQUASH 9 (Grupo – 1x/Sem.)**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	18h30 19h30	AULA 60 MIN.	M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Alexandre

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 431,99**376 - SQUASH 10 (Grupo – 2x/Sem.)**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	18h30 19h30	AULA 60 MIN.	M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Alexandre

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 862,95**DESCRIPTIVO**

Aulas individuais com duração de 30 minutos.

Matrícula somente com autorização do professor, após agendamento de horário.

365 - BEACH TENNIS

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	4ª feira	07h 08h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Nathalia
2	4ª feira	08h 09h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Nathalia
3	4ª feira	09h 10h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Nathalia
4	4ª feira	10h 11h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Nathalia
5	4ª feira	11h 12h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Nathalia

366 - BEACH TENNIS

6	3ª feira	07h 08h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. João Wiensinger
7	3ª feira	08h 09h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. João Wiensinger
8	3ª feira	09h 10h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. João Wiensinger
9	3ª feira	10h 11h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. João Wiensinger
10	3ª feira	11h 12h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. João Wiensinger
15	3ª feira	15h 16h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. João Wiensinger
16	3ª feira	16h 17h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. João Wiensinger

367 - BEACH TENNIS

11	5ª feira	08h 09h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto
12	5ª feira	09h 10h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto
13	5ª feira	10h 11h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto
14	5ª feira	11h 12h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto
23	2ª feira	8h 9h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto
24	2ª feira	9h 10h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto
25	2ª feira	10h 11h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto
36	5ª feira	7h 8h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto
?	2ª feira	7h 8h	Nova turma	M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto
?	2ª feira	11h 12h	Nova turma	M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Gilberto

368 - BEACH TENNIS

18	6ª feira	7h 8h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Adriano Guiducci
19	6ª feira	8h 9h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Adriano Guiducci
20	6ª feira	9h 10h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Adriano Guiducci
21	6ª feira	10h 11h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Adriano Guiducci
33	6ª feira	14h 15h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Adriano Guiducci
34	6ª feira	15h 16h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Adriano Guiducci
35	6ª feira	16h 17h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Adriano Guiducci

369 - BEACH TENNIS

22	6ª feira	11h 12h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Elisabeth
----	----------	---------	--	-----	---------------------	-----------------	-----------------

370 - BEACH TENNIS

26	4ª feira	16h 17h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Edmilson
28	5ª feira	15h 16h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Edmilson
29	5ª feira	16h 17h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Edmilson
?	5ª feira	13h 14h	Nova turma	M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Edmilson
?	5ª feira	14h 15h	Nova turma	M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Edmilson
?	5ª feira	15h 16h	Nova turma	M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Edmilson

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 254,66

*Disponibilidade de um horário por pessoa

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

TURMAS LIMITADAS A 40% DA CAPACIDADE