

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 |
| 4 | 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 |
| 7 | 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\$ 166,06 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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 | 17h30 18h30 | Iniciantes / Pré Comp. | M/F | 7 a 14 anos | Gin. APJ | Denilson Leite |

MATRÍCULA: R\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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 |
| 12 | 2ª e 4ª | 18h 19h | Jiu-jitsu Teen | M/F | 13 a 16 anos | 3º andar Pr. Novo | Nei |

MATRÍCULA: R\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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 |
| 3 | 2ª, 4ª e 6ª | 17h 18h | Funcional | M/F | acima de 13 anos | 3º andar Pr. Novo | Nei |

MATRÍCULA: R\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 288,66

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

DESCRIPTIVO

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

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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\$ 81,36 - MENSALIDADE: R\$ 99,19

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\$168,29 - MENSALIDADE: R\$181,67

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 16h | Formativo | M/F | 7 e 8 anos | 3º andar Pr. Novo | Marcos / Douglas / Rainer |
| 6 | 3ª e 5ª | 16h 17h | Formativo | M/F | 9 a 12 anos | 3º andar Pr. Novo | Marcos / Douglas / Rainer |
| 9 | 3ª e 5ª | 17h 18h | 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\$168,29 - MENSALIDADE: R\$181,67

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 5ª | 18h 19h15 | Prof. Raphael | M/F | acima de 13 anos | Pista de Cooper | Empresa Run/Fun |

MATRÍCULA: R\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 133,74

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\$168,29

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 292,00

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 |
| 2ª e 4ª | 09h 10h00 | BMX Cross Circuit | 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\$ 26,75
- 2) Valor Mensal: R\$ 181,67 (Quantidade de Aulas ilimitada).

| | |
|-------------------------|--|
| BMXCross Circuit | Um treino super completo, com um mix de exercicios cardiorespiratorias, de força e resistencia, Utilizando bikes, peso e |
|-------------------------|--|

45 - POLO AQUÁTICO

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|-----------|---------------|------|-------------|----------------|----------------|
| 3 | 2ª e 4ª | 15h 15h45 | Iniciação | M/F | 7 e 8 anos | Pisc. Olímpica | Paulo Coutinho |
| 4 | 2ª e 4ª | 16h 16h45 | Iniciação | M/F | 8 a 12 anos | Pisc. Olímpica | Paulo Coutinho |

MATRÍCULA: R\$ 176,09 - MENSALIDADE: R\$ 188,35

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRIPTIVO

Escola: Aulas com iniciação na modalidade; deve saber nadar o Crawl.

Pré Treino: Aula mais especifica 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 10 anos | Sala de Esgrima | Ricardo / Welton |
| 3 | 3ª e 5ª | 15h30 16h30 | Iniciação I | M/F | Acima de 6 anos | Sala de Esgrima | Ricardo / Welton |
| 4 | 3ª e 5ª | 16h30 17h30 | Escolinha | M/F | 10 a 14 anos | Sala de Esgrima | Ricardo / Welton |
| 5 | 2ª e 4ª | 16h30 17h30 | Avançados | M/F | Acima de 12 anos | Sala de Esgrima | Trois / Ricardo / Welton |
| 6 | 2ª a 6ª | 17h30 21h30 | Treinamento | M/F | Def. Mestre | Sala de Esgrima | Trois / Ricardo |
| 7 | 2ª | 19h 20h | Adultos e Pais | M/F | Não Tem | Sala de Esgrima | Welton |
| 8 | 6ª | 19h 20h | Adultos e Pais | M/F | Não Tem | Sala de Esgrima | Welton |
| 9 | 2ª e 4ª | 15h30 16h30 | Iniciação I | M/F | Acima de 6 anos | Sala de Esgrima | Welton |
| 10 | 2ª e 4ª | 16h30 17h30 | Iniciação II | M/F | Acima de 10 anos | Sala de Esgrima | Ricardo / Welton |
| 11 | 3ª e 5ª | 14h30 15h30 | Iniciação I | M/F | Acima 6 anos | Sala de Esgrima | Ricardo / Welton |
| 12 | 2ª e 4ª | 14h30 15h30 | Iniciação I | M/F | Acima 6 anos | Sala de Esgrima | Ricardo / Welton |

MATRÍCULA: R\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 208,41

DESCRIPTIVO

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

77 - BADMINTON

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|---------------|------|------------------|---------|--------------|
| 2 | 2ª e 4ª | 10h 11h | Iniciantes | M/F | Acima de 7 anos | Ginasio | Paulo Fan |
| 4 | 3ª e 5ª | 18h 19h | 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 |

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

MATRÍCULA: R\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 219,56

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 316,52

DESCRIPTIVO

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

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\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

DESCRIPTIVO

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

411 - MOUNTAIN BIKE

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|-------------|---------------|------|------------------|----------|---------------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 07h00 08h00 | | M/F | acima de 14 anos | Portão 9 | Proº. John Quintero |
| | | | | | | | |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 210,80

DESCRIPTIVO

O(A) Associado(a) aprenderá técnicas específicas da modalidade, para, nas próximas trilhas, alcançar melhor desempenho em subidas, descidas, obstáculos e terrenos variados.
Local de encontro: Portão 9 do Parque Ibirapuera

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 | Flávia / Luciana / Rodrigo |
| 6 | 2ª e 4ª | 10h30 11h30 | Nível 2 | M/F | 4 e 5 anos | Vários | Flávia / Juliana / Rodrigo |
| 7 | 2ª e 4ª | 14h 15h | Nível 2 | M/F | 4 e 5 anos | Vários | Juliana / Rita |
| 8 | 3ª e 5ª | 10h30 11h30 | Nível 2 | M/F | 4 e 5 anos | Vários | Cris / Luciana / Fran |
| 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 |
| 14 | 2ª e 4ª | 14h 15h | Nível 3 | M/F | 5 a 7 anos | Vários | Rodrigo / Luciana |
| 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 |
| 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 | 13h 14h | Formação Desportiva | M/F | Acima de 7 anos | Vários | Rita |
| 23 | 3ª e 5ª | 15h15 16h30 | Formação Desportiva | M/F | 7 a 10 anos | Vários | Flávia / Priscila |
| 24 | 3ª e 5ª | 10h30 11h30 | Nível 3 | M/F | 5 a 7 anos | Vários | Priscila / Rodrigo |
| 25 | 2ª e 4ª | 14h 14h45 | Nível 1 | M/F | 3 e 4 anos | Vários | Fran / Priscila / Rodrigo |
| 26 | 3ª e 5ª | 15h15 16h | Nível 1 | M/F | 3 e 4 anos | Vários | Rodrigo / Juliana |
| 28 | 2ª e 4ª | 16h15 17h15 | Nível 2 | M/F | 4 e 5 anos | Vários | Fran / Rodrigo |
| 31 | 3ª e 5ª | 10h30 11h15 | Nível 1 | M/F | 3 e 4 anos | Vários | Juliana / Rodrigo |
| 32 | 2ª e 4ª | 16h 16h45 | Nível 1 | M/F | 3 e 4 anos | Vários | Rita / Priscila |
| 33 | 3ª e 5ª | 16h30 17h15 | Nível 1 | M/F | 3 e 4 anos | Vários | Flávia / Juliana / Rodrigo |
| 34 | 2ª e 4ª | 16h15 17h15 | Nível 3 | M/F | 5 a 7 anos | Vários | Rodrigo / Juliana |
| 36 | 2ª e 4ª | 16h15 17h30 | Formação Desportiva | M/F | 7 a 10 anos | Vários | Luciana |
| 37 | 2ª e 4ª | 17h30 18h30 | Nível 3 | M/F | 5 a 7 anos | Vários | Rodrigo/Juliana/Fran/Rodr |

MATRÍCULA: R\$ 169,41 - MENSALIDADE: R\$ 186,12

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRIPTIVO

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.

90 - GINÁSTICA MEDITATIVA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|-----------|---------------|------|------------------|-----------------|----------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 18h 19h | | 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\$ 206,18

94 - GINÁSTICA MEDITATIVA 2

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|------|-----------|---------------|------|------------------|-----------------|----------------|
| 1 | 3ª | 18h 19h | | 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 | 18h 19h | | 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\$ 114,79

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.

311 – INICIAÇÃO GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|----------|-------------|-------------------|------|------------------|----------------|-----------------|
| 4 | 2ª e 4ª | 10h30 11h30 | Baby | M/F | 4 a 6 anos | Marq. Gin. APJ | Juliana |
| 5 | 2ª e 4ª | 14h 15h | Baby | M/F | 4 a 6 anos | Marq. Gin. APJ | Juliana / Ana |
| 6 | 3ª e 5ª | 09h 10h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Júnia / Lívia |
| 7 | 3ª e 5ª | 10h 11h | Baby | M/F | 4 a 6 anos | Marq. Gin. APJ | Júnia / Lívia |
| 8 | 3ª e 5ª | 14h 15h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Ruben |
| 9 | 3ª e 5ª | 15h 16h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Ruben |
| 10 | 3ª e 5ª | 16h 17h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Ruben |
| 11 | 2ª e 4ª | 09h30 10h30 | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Juliana |
| 12 | 2ª e 4ª | 16h 17h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Ruben |
| 13 | 2ª e 4ª | 17h 18h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Ruben |
| 14 | 2ª e 4ª | 16h 17h30 | Intermediário A | M/F | 7 a 17 anos | Marq. Gin. APJ | Ana |
| 15 | 3ª e 5ª | 16h 17h30 | Intermediário B | M/F | 7 a 17 anos | Marq. Gin. APJ | Juliana |
| 16 | 2ª feira | 16h30 19h | Pré Treinamento A | M/F | 7 a 17 anos | Marq. Gin. APJ | Juliana / Ana |
| | 4ª feira | 16h30 19h | | | | | |
| | 6ª feira | 16h 19h | | | | | |
| 18 | 2ª a 6ª | 16h 19h | Treinamento | M/F | Sem Restrição | Marq. Gin. APJ | Júnia / Lívia |
| 19 | 3ª e 5ª | 09h 10h | Adulto | M/F | Acima de 18 anos | Marq. Gin. APJ | Ruben |
| 20 | 3ª e 5ª | 17h 18h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Ruben |
| 21 | 3ª e 5ª | 14h30 16h | Aperfeiçoamento | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Lívia / Juliana |
| 22 | 2ª e 4ª | 15h 16h | Baby | M/F | 4 a 6 anos | Marq. Gin. APJ | Ruben |
| 23 | 3ª e 5ª | 18h 19h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | Marq. Gin. APJ | Ruben |

MATRÍCULA: R\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 181,67

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).

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 | 17h45 18h45 | | M/F | a partir de 25 anos | Marq./Sl. Marquise | Fábio |
| 6 | 3ª e 5ª | 18h45 19h45 | | M/F | a partir de 25 anos | Marq./Sl. Marquise | Fábio |
| 7 | 3ª e 5ª | 13h30 14h30 | | M/F | a partir de 25 anos | Marq./Sl. Marquise | Fábio |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 628,58

DESCRIPTIVO

Inscrições somente com autorização do técnico.

7 - TÊNIS

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|---------------|------|--------------|----------|-----------------|
| 1 | 2ª e 4ª | 8h15 9h | Iniciantes | M/F | 6 a 9 anos | Marquise | Élcio / Luciano |
| 3 | 2ª e 4ª | 15h 16h | Nível III | M/F | 10 a 12 anos | Quadra 6 | Elcio |
| 4 | 2ª e 4ª | 14h 15h | Nível II | M/F | 7 a 10 anos | Quadra 6 | Elcio |
| 5 | 2ª e 4ª | 14h 15h | Iniciantes | M/F | 6 a 9 anos | Marquise | Luciano |
| 6 | 2ª e 4ª | 15h 16h | Nível III | M/F | 9 e 10 anos | Marquise | Luciano |
| 9 | 3ª e 5ª | 8h15 9h | Iniciantes | M/F | 6 e 7 anos | Marquise | Luciano |
| 10 | 3ª e 5ª | 9h 10h | Nível III | M/F | 10 a 12 anos | Marquise | Élcio / Luciano |
| 13 | 3ª e 5ª | 14h 15h | Nível I | M/F | 6 a 9 anos | Marquise | Élcio / Luciano |
| 14 | 3ª e 5ª | 15h 16h | Nível III | M/F | 10 a 12 Anos | Marquise | Élcio / Luciano |

MATRÍCULA: R\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 180,55

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 | Alexandro |
| 6 | 3ª e 5ª | 10h 11h | | M/F | 9 a 18 anos | Quadras | Alexandro |
| 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 14h45 | | M/F | a partir de 10 anos | Quadras | Marcelo (COT) |
| 10 | 3ª e 5ª | 14h45 15h30 | | M/F | a partir de 10 anos | Quadras | Marcelo (COT) |
| 11 | 3ª e 5ª | 15h30 16h15 | | M/F | a partir de 10 anos | Quadras | Marcelo (COT) |

MATRÍCULA: R\$ 168,29 - MENSALIDADE: R\$ 180,55

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\$ 349,96

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 9h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Denise |
| 2 | 3ª e 5ª | 9h30 10h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Denise |
| 3 | 3ª e 5ª | 10h15 11h00 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Denise |
| 4 | 3ª e 5ª | 14h30 15h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Lays |
| 5 | 3ª e 5ª | 15h15 16h00 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Lays |
| 6 | 3ª e 5ª | 16h00 16h45 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Lays |
| 7 | 4ª e 6ª | 8h30 9h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Denise |
| 8 | 4ª e 6ª | 9h30 10h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Denise |
| 9 | 4ª e 6ª | 10h15 11h00 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Denise |
| 10 | 4ª e 6ª | 14h30 15h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Lays |
| 11 | 4ª e 6ª | 15h15 16h00 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Lays |
| 12 | 4ª e 6ª | 16h00 16h45 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Pisc. Semi Olímp. | Clovis / Lays |
| 13 | 3ª e 5ª | 8h00 9h00 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | Pisc. Olímpica | Denise / Clovis |
| 14 | 4ª e 6ª | 15h30 16h30 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | Pisc. Olímpica | Denise / Clovis |
| 21 | 3ª a 6ª | 6h30 8h00 | Master Competitivo | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Olímpica | Macarrão / Clóvis |
| 22 | 3ª a 6ª | 8h 9h00 | Master Pré-Compet. | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Olímpica | Macarrão / Clóvis |
| 23 | 3ª e 5ª | 9h 9h45 | Master Aberto | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Olímpica | Macarrão |
| 28 | 3ª a 6ª | 12h30 14h00 | Master Competitivo | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Olímpica | Macarrão / Clóvis |
| 29 | 3ª e 5ª | 14h 14h45 | Mas Abert / Condi. Fis | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Olímpica | Macarrão |
| 38 | 3ª e 5ª | 16h30 17h30 | Condic. Físico | M/F | acima de 13 anos | Pisc. Olímpica | Macarrão |
| 40 | 3ª e 5ª | 10h 11h00 | Master Aberto | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Olímpica | Bia |
| 44 | 3ª e 5ª | 10h 11h30 | Master Aberto | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Olímpica | Denise / Bia |
| 46 | 3ª e 5ª | 17h30 18h20 | Condic. Físico | M/F | acima de 13 anos | Pisc. Olímpica | Clóvis |
| 47 | 3ª e 5ª | 18h20 19h10 | Condic. Físico | M/F | acima de 13 anos | Pisc. Olímpica | Clóvis |
| 50 | 3ª a 5ª | 15h30 16h30 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | Pisc. Olímpica | Denise / Clovis / Lays |
| 51 | 3ª e 5ª | 09h00 10h00 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | Pisc. Olímpica | Denise / Clovis |
| 52 | 3ª e 5ª | 14h30 15h30 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | Pisc. Olímpica | Denise / Clovis |
| 53 | 4ª e 6ª | 08h30 09h30 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | Pisc. Olímpica | Denise / Clovis |
| 54 | 4ª e 6ª | 15h 16h | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | Pisc. Olímpica | Denise / Clovis / Lays |
| 56 | 3ª e 5ª | 19h 20h | Master Competitivo | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Olímpica | Macarrão |
| 60 | 4ª e 6ª | 7h30 8h30 | Master Aberto | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Semi Olímp. | Denise |
| 64 | 3ª e 5ª | 14h15 16h45 | Pré Treinamento | M/F | Acima de 6 anos | Pisc. Olímpica | Lays |
| 65 | 3ª e 5ª | 7h 8h00 | Master Aberto | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Semi Olímp. | Bia |

MATRÍCULA: R\$ 180,55 - MENSALIDADE: R\$ 193,92

DESCRIPTIVO

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

64 - NATAÇÃO PISC. COBERTA I

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|-------------|---------------|------|------------------|-----------------|--------------|
| 1 | 4ª e 6ª | 7h 7h50 | Iniciação | M/F | acima de 25 anos | Piscina Coberta | Bia |
| 2 | 4ª e 6ª | 7h55 8h45 | Iniciação | M/F | acima de 25 anos | Piscina Coberta | Bia |
| 5 | 3ª e 5ª | 8h50 9h30 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 6 | 3ª e 5ª | 13h50 14h30 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 7 | 3ª e 5ª | 14h30 15h10 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 8 | 3ª e 5ª | 15h10 15h50 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 9 | 3ª e 5ª | 15h50 16h30 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 10 | 4ª e 6ª | 8h50 9h30 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 11 | 4ª e 6ª | 9h30 10h10 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 12 | 4ª e 6ª | 13h50 14h30 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 13 | 4ª e 6ª | 14h30 15h10 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 14 | 4ª e 6ª | 15h10 15h50 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |
| 15 | 4ª e 6ª | 15h50 16h30 | Iniciação | M/F | 3 e 4 anos | Piscina Coberta | Bia SV |

MATRÍCULA: R\$ 180,55 - MENSALIDADE: R\$ 193,92

DESCRIPTIVO

Natação Infantil e Adulto: Adulto – Iniciação. **Infantil** - Adaptação ao meio líquido, sustentação e movimentos básicos de Crawl.

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 |
| 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\$ 178,32 - MENSALIDADE: R\$ 191,70

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

382 – FUTEVOLI 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 |
| 13 | 2ª feira | 20h 21h | | M/F | A partir de 10 anos | Quadra de Areia | Rodrigo Beze |
| 14 | 2ª feira | 21h 22h | | M/F | A partir de 10 anos | Quadra de Areia | Rodrigo Beze |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 199,50

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\$ 327,67

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\$ 327,67

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\$ 260,80

DESCRIPTIVO

Uma maneira divertida e ativa de iniciar as crianças no Tênis. Realizado na mini quadra de Tênis da marquise, os alunos têm a possibilidade de aprender e praticar desde o primeiro momento uma atividade de forma lúdica. O objetivo visa o desenvolvimento psicomotor, a importância do desenvolvimento da criança e despertar o interesse pelo esporte.

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 | |
| 2 | 4ª feira | 08h | 09h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | |
| 3 | 4ª feira | 09h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | |
| 4 | 4ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | |
| 5 | 4ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | |
| 6 | 4ª feira | 12h | 13h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | |

327 - BEACH TENNIS

| | | | | | | | | |
|----|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|-----------------------|
| 4 | 3ª feira | 07h | 08h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. João Wiensinger |
| 5 | 3ª feira | 08h | 09h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. João Wiensinger |
| 6 | 3ª feira | 09h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. João Wiensinger |
| 7 | 3ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. João Wiensinger |
| 8 | 3ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. João Wiensinger |
| 9 | 3ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. João Wiensinger |
| 10 | 3ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. João Wiensinger |

328 - BEACH TENNIS

| | | | | | | | | |
|----|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|----------------|
| 4 | 5ª feira | 08h | 09h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 5 | 5ª feira | 09h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 6 | 5ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 7 | 5ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 8 | 2ª feira | 8h | 9h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 9 | 2ª feira | 9h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 10 | 2ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 11 | 5ª feira | 7h | 8h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 12 | 2ª feira | 7h | 8h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 13 | 2ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 14 | 2ª feira | 13h | 14h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 15 | 2ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 16 | 2ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |
| 17 | 2ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Gilberto |

329 - BEACH TENNIS

| | | | | | | | | |
|----|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|------------------------|
| 4 | 6ª feira | 7h | 8h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Adriano Guiducci |
| 5 | 6ª feira | 8h | 9h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Adriano Guiducci |
| 6 | 6ª feira | 9h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Adriano Guiducci |
| 7 | 6ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Adriano Guiducci |
| 8 | 6ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Adriano Guiducci |
| 9 | 6ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Adriano Guiducci |
| 10 | 6ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Adriano Guiducci |
| 11 | 6ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Adriano Guiducci |
| 12 | 6ª feira | 12h | 13h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Adriano Guiducci |

349 - BEACH TENNIS

| | | | | | | | | |
|----|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|----------------|
| 5 | 4ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Edmilson |
| 6 | 5ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Edmilson |
| 7 | 5ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Edmilson |
| 8 | 5ª feira | 13h | 14h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Edmilson |
| 9 | 5ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Edmilson |
| 10 | 5ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Edmilson |
| 12 | 4ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Edmilson |
| 13 | 4ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Edmilson |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 275,28

*Disponibilidade de um horário por pessoa

**NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS
TURMAS LIMITADAS A 40% DA CAPACIDADE**

323 - SQUASH 1 (1x/Sem.)

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|------------|---------------|------|--------------------|---------|--------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 6h00 17h00 | | M/F | a partir de 8 anos | Quadras | Prof. Vagner |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 381,16**324 - SQUASH 2 (2x/Sem.)**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|-------------|---------------|------|--------------------|---------|--------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 6h00 13h00 | | M/F | a partir de 8 anos | Quadras | Prof. Vagner |
| 2 | 2ª a 6ª | 13h00 17h00 | | M/F | a partir de 8 anos | Quadras | Prof. Vagner |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 736,69**DESCRIPTIVO**

Aulas individuais com duração de 30 minutos.

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

312 – MUAI THAI

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|---------------|------|------------------|-------------------|--------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 18h 19h | | M/F | 12 a 17 anos | 3º andar Pr. Novo | Leonardo |
| 4 | 3ª e 5ª | 19h 20h | | M/F | Acima de 18 anos | 3º andar Pr. Novo | Leonardo |

MATRÍCULA: R\$168,29 - MENSALIDADE: R\$288,66**DESCRIPTIVO**

Excelente alternativa para os mais diferentes níveis de condicionamento físico e objetivos, adquirindo através de sua prática mais saúde e disposição.

Principais benefícios: Condicionamento global, perda de peso, disciplina e autoconfiança.

285 – REMO

| | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|-----|---------------------|-------------------|-----------------------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 06h30 07h30 | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | Sala da Marquise | Prof.ª Thays |
| 2 | 3ª e 5ª | 07h45 08h45 | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | Sala da Marquise | Prof.ª Thays |
| 3 | 2ª e 4ª | 16h 17h | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | Sala da Marquise | Prof. Márcio |
| 4 | 2ª e 4ª | 17h15 18h15 | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | Sala da Marquise | Prof. Márcio |
| 5 | 2ª, 4ª e 6ª | 06h 10h | Remo | M/F | A partir de 12 anos | Raia Olímpica USP | Prof. Márcio / Prof.ª Thays |

MATRÍCULA: Isento - MENSALIDADE: R\$ 108,10**DESCRIPTIVO**

Indicado para quem procura melhor condicionamento físico, estrutura esquelética e iniciação na prática do Remo Olímpico.

Benefícios: Aumenta a capacidade vascular e respiratória, diminui stress, aumenta resistência do organismo, aumenta massa muscular, flexibilidade e coordenação motora.

ATENÇÃO

a USP no valor de R\$ 103,00 (Anual) na CEPEUSP.2 – O Associado(a) retira a carteira na CEPEUSP.3 – Favor levar Carteira de vacinação COVID