

302 – AEROBIKE

DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2ª, 4ª e 6ª	7h 7h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Koatch
	8h 8h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Koatch
	12h 12h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Koatch
	18h 18h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Koatch
3ª e 5ª	09h 9h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Koatch
3ª e 5ª	7h 7h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Koatch
	8h 8h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Koatch
	18h 18h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Carol
	19h 19h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Carol
Sábado	9h 9h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Koatch
	10h 10h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	Koatch
	11h 11h50		M/F	acima de 14 anos	Academia 5ª Andar	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).

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
3	3ª e 5ª	10h 10h50		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
6	2ª e 4ª	16h 16h50		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 Aqunástica 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.

77 - BADMINTON

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	2ª e 4ª	10h 11h	Iniciantes	M/F	Acima de 7 anos	Ginásio	Paulo Fan
4	3ª e 5ª	18h 19h	Iniciantes	M/F	acima de 7 anos	Ginásio	Guilherme
5	3ª e 5ª	19h 20h	Fan Clube	M/F	acima de 18 anos	Ginásio	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.

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	Denílson 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

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**

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.

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 socialização entre os praticantes e o respeito mútuo.

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

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.

321 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SÊNIOR - 1

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	3ª e 5ª	12h30 13h30		M/F	a partir de 18 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio
5	3ª e 5ª	17h45 18h45		M/F	a partir de 18 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio
6	3ª e 5ª	18h45 19h45		M/F	a partir de 18 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio
7	3ª e 5ª	13h30 14h30		M/F	a partir de 18 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio

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

Inscrições somente com autorização do Professor.

322 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SÊNIOR - 2

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
4	3ª	17h45 18h45		M/F	a partir de 18 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio
6	5ª	16h45 17h45		M/F	a partir de 18 anos	Marq./Sl. Marquise	Fábio

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 349,96**DESCRIPTIVO**

Inscrições somente com autorização do Professor.

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 autoestima. 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.

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	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	Fran / Juliana
10	3ª e 5ª	14h 15h	Nível 2	M/F	4 e 5 anos	Vários	Priscila / Flávia
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	Juliana / 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	08h45 10h	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários	Fran / Rodrigo / Luciana
22	3ª e 5ª	10h 11h	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	16h 17h	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	Luciana / 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	16h 17h	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários	Rodrigo / Juliana
36	2ª e 4ª	16h 17h	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos	Vários	Luciana / Flávia
37	2ª e 4ª	17h15 18h15	Nível 3	M/F	5 a 7 anos	Vários	Rodrigo/Juliana/Fran

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.

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	Tom
4	3ª e 5ª	15h	16h	Escolinha	M/F	10 a 14 anos	Sala de Esgrima	Ricardo / Welton
6	2ª a 5ª	16h	17h	Treinamento	M/F	Def. Mestre	Sala de Esgrima	Trois / Ricardo
8	4ª e 5ª	20h	21h	Adultos e Pais	M/F	Não Tem	Sala de Esgrima	Welton
10	2ª e 4ª	15h	16h	Escolinha	M/F	Acima de 10 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.

03 - FUTEBOL

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	09h	09h50		Masc	6 anos	Campo Futebol	Paulo Falco / Pivoto
3	3ª e 5ª	9h	10h		Masc	7 anos	Campo Futebol	Paulo Falco / Pivoto
4	3ª e 5ª	10h	11h		Masc	10 e 11 anos	Campo Futebol	Paulo
6	2ª e 4ª	16h	17h		Masc	7 anos	Campo Futebol	Ítalo
7	3ª e 5ª	14h	15h		Masc	7 e 8 anos	Campo Futebol	Ítalo / Carlinhos
8	3ª e 5ª	15h	16h		Masc	9 a 11 anos	Campo Futebol	PV / Ítalo / Tiago
9	3ª e 5ª	15h	16h		Masc	12 a 14 anos	Campo Futebol	Pivoto
10	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	9 anos	Campo Futebol	Tiago / Paulo
11	3ª e 5ª	9h	09h50		Masc	5 anos	Campo Society	Ítalo / Tiago
12	3ª e 5ª	14h	14h50		Masc	5 anos	Campo	Paulo / Tiago
13	2ª e 4ª	16h	16h50		Masc	5 anos	Campo Society	Tiago / PV
14	3ª e 5ª	10h20	11h		Masc	3 e 4 anos	Campo Futebol	Ítalo / Tiago
15	2ª e 4ª	15h	15h40		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Tiago / Ítalo / Carlinhos
16	3ª e 5ª	14h20	15h		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	PV / Pivoto
17	3ª e 5ª	15h20	16h		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Paulo / Carlinhos
18	2ª e 4ª	18h	19h		Masc	12 e 13 anos	Campo Futebol	PV / Ítalo
19	3ª e 5ª	16h	17h		Fem	8 a 11 anos	Campo Futebol	Ítalo
20	3ª e 5ª	16h	16h50		Masc	5 anos	Campo Society	Pivoto / Paulo
21	3ª e 5ª	14h	14h50		Masc	6 anos	Campo Futebol	Tiago / Paulo
22	2ª e 4ª	16h	16h50		Masc	6 anos	Campo Futebol	Paulo
23	2ª e 4ª	16h	17h		Masc	8 anos	Campo Futebol	Pivoto / Carlinhos
24	3ª e 5ª	9h	10h		Masc	8 anos	Campo Futebol	Paulo / 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	Ítalo
27	3ª e 5ª	16h	17h		Masc	7 e 8 anos	Campo Futebol	Carlinhos / Tiago
28	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	11 anos	Campo Futebol	PV / Pivoto
29	3ª e 5ª	16h	16h50		Masc	6 anos	Campo Futebol	PV
31	3ª e 5ª	17h	18h		Fem	8 a 14 anos	Campo Society	Pivoto / PV
32	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	11 e 12 anos	Campo Futebol	Carlinhos

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

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

382 – FUTEVÔLEI 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.

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).

1 - GINÁSTICA AERÓBICA

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 5ª	7h 20h30	Várias	M/F	acima de 13 anos	Marq. Gin. APJ	Koatch
1	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 alongamentos, pilates e programas Body Systems. **Opções de Pagamento:**

1) Matrícula: R\$ 168,29 - Mensal: R\$ 181,67 (Número de Aulas Ilimitado).

2) Pagamento por aula realizada - Sem taxa de matrícula - Necessário cadastrar a carteirinha - Valor da Aula: R\$ 26,75

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 Multiúso 1	Prof. 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 psicossociais.

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 Multiúso 1	Carlos Eduardo
2	4ª e 6ª	7h30 8h30	loga Power	M/F	acima de 14 anos	Sala Multiúso 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 Multiúso 1	Carlos Eduardo
2	4ª	7h30 8h30		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiúso 1	Carlos Eduardo
3	5ª	18h 19h		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiúso 1	Carlos Eduardo
4	6ª	7h30 8h30		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiúso 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.

40 - GINÁSTICA REEDUCATIVA

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	6ª feira	11h 12h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiúso	Carlos Eduardo
3	6ª feira	9h 10h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiúso	Carlos Eduardo
6	4ª feira	9h 10h		M/F	9 a 12 anos	Sala Multiúso	Carlos Eduardo
7	4ª feira	11h 12h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiúso	Carlos Eduardo
8	2ª feira	10h 11h		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiúso	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 Multiúso	Carlos Eduardo
3	4ª e 6ª	11h 12h15		M/F	Acima de 18 anos	Sala Multiúso	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 Multiúso	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.

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

DESCRITIVO

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.

28 – JIU-JITSU / 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

DESCRITIVO

Exercícios realizados em alguns aparelhos, tais como: bozo, 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-JITSU / 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

DESCRITIVO

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...

4 - JUDÔ

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	2ª, 4ª e 6ª	7h30 9h	Inici. E Praticante	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
11	2ª e 4ª	15h00 15h45	INICIAÇÃO	M/F	4 a 7 anos	3º andar Pr. Novo	Rainer

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

NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS

DESCRITIVO

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

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

DESCRIÇÃO

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.

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.	Clóvis / Denise
2	3ª e 5ª	9h30 10h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Denise
3	3ª e 5ª	10h15 11h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Denise
4	3ª e 5ª	14h30 15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Lays
5	3ª e 5ª	15h15 16h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Lays
6	3ª e 5ª	16h00 16h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Lays
7	4ª e 6ª	8h30 9h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Denise
8	4ª e 6ª	9h30 10h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Denise
9	4ª e 6ª	10h15 11h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Denise
10	4ª e 6ª	14h30 15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Lays
11	4ª e 6ª	15h15 16h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Lays
12	4ª e 6ª	16h00 16h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Lays
13	3ª e 5ª	8h00 9h00	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Olímpica	Denise / Clóvis
14	4ª e 6ª	15h30 16h30	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Olímpica	Denise / Clóvis
21	3ª a 6ª	6h30 8h00	Máster Competitivo	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Macarrão / Clóvis
22	3ª a 6ª	8h 9h00	Máster Pré-Compet.	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Macarrão / Clóvis
23	3ª e 5ª	9h 9h45	Máster Aberto	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Macarrão
28	3ª a 6ª	12h30 14h00	Máster 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
40	3ª e 5ª	10h 11h00	Máster Aberto	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Bia
44	3ª e 5ª	10h 11h30	Máster Aberto	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Denise / Bia
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 / Clóvis / Lays
51	3ª e 5ª	09h00 10h00	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Olímpica	Denise / Clóvis
52	3ª e 5ª	14h30 15h30	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Olímpica	Denise / Clóvis
53	4ª e 6ª	08h30 09h30	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Olímpica	Denise / Clóvis
54	4ª e 6ª	15h 16h	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Pisc. Olímpica	Denise / Clóvis / Lays
56	3ª e 5ª	19h 20h	Máster Competitivo	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Olímpica	Macarrão
60	4ª e 6ª	7h30 8h30	Máster 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	Máster Aberto	M/F	Acima de 18 anos	Pisc. Semi Olímp.	Bia
71	3ª e 5ª	17h 17h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Vinícius
72	4ª e 6ª	17h 17h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Pisc. Semi Olímp.	Clóvis / Vinícius
73	3ª a 5ª	17h 18h	Juvenil	M/F	Acima de 10 anos	Pisc. Olímpica	Clóvis

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

DESCRIÇÃO

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

421 – PERSONAL KOATCH – 1 INDIVIDUAL

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	1 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 600,00**422 – PERSONAL KOATCH – 2 INDIVIDUAL**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	2 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.200,00**425 – PERSONAL KOATCH – 3 INDIVIDUAL**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	3 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.800,00**428 – PERSONAL KOATCH – 4 INDIVIDUAL**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	4 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 2.400,00**429 – PERSONAL KOATCH – 5 INDIVIDUAL**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	5 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 3.000,00

Atendimento de Personal Training individual, tradicional, com horário marcado e um Personal exclusivo da Koatch
Para idade de 12 e 13 anos, necessario autorização dos responsaveis.

423 – PERSONAL KOATCH – 1 DUPLAS

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	1 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 400,00**424 – PERSONAL KOATCH – 2 DUPLAS**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	2 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 800,00**426 – PERSONAL KOATCH – 3 DUPLAS**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	3 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.200,00**430 – PERSONAL KOATCH – 4 DUPLAS**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	4 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.600,00**431 – PERSONAL KOATCH – 5 DUPLAS**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30	5 x Semana	M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Equipe Koatch

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 2.000,00

Atendimento em Small Groups (apenas duplas), com horário marcado, e o Personal compartilhado entre 2 pessoas simultaneamente.
Para idade de 12 e 13 anos, necessario autorização dos responsaveis.

427 – CONSULTA PERSONAL KOATCH – CRISTIANO PARENTE

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a Sabado	06h 21h30		M/F	Acima de 12 Anos	Academia	Cristiano Parente

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 690,00

Planejamento e montagem de programa de treinamento com o Professor: Cristiano Parente.
Para idade de 12 e 13 anos, necessario autorização dos responsaveis.

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 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)

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".

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

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 108,10

DESCRIPTIVO

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

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

ATENÇÃO

– Fazer Carteira da 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 (Pedido pela USP)

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.

419 - SQUASH 11 (4 aulas mês)

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	5ª	15h 21h		M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Ronivaldo

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 288,00

DESCRIPTIVO

<p>Aulas individuais com duração de 30 minutos.</p> <p>Matrícula somente com autorização do professor, após agendamento de horário.</p>

420 - SQUASH 12 (4 aulas mês)

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	5ª	15h 21h		M/F	a partir de 8 anos	Quadras	Prof. Ronivaldo

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 560,00

DESCRIPTIVO

<p>Aulas individuais com duração de 1 Hora</p> <p>Matrícula somente com autorização do professor, após agendamento de horário.</p>
--

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 IIII	M/F	10 a 12 anos	Quadra 6	Élcio
4	2ª e 4ª	14h 15h	Nível II	M/F	7 a 10 anos	Quadra 6	Élcio
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 IIII	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 IIII	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.

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.

10 – VÔLEI

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
4	3ª e 5ª	14h 18h30	Treinamento	Fem	13 a 17 anos	Ginásio	Denize/Cleide
5	3ª e 5ª	15h 16h	Iniciação	Fem	9 a 15 anos	Ginásio	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.

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.

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 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
6	3ª e 5ª	14h 14h40	Iniciação	M/F	3 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
7	3ª e 5ª	14h40 15h20	Iniciação	M/F	3 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
8	3ª e 5ª	15h20 16h	Iniciação	M/F	3 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
9	3ª e 5ª	16h 16h40	Iniciação	M/F	3 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
10	4ª e 6ª	8h50 9h30	Iniciação	M/F	3 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
11	4ª e 6ª	9h30 10h10	Iniciação	M/F	3 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
12	4ª e 6ª	14h 14h40	Iniciação	M/F	3 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
13	4ª e 6ª	14h40 15h20	Iniciação	M/F	3 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
14	4ª e 6ª	15h20 16h	Iniciação	M/F	3 a 5 anos	Piscina Coberta	Bia SV
15	4ª e 6ª	16h 16h40	Iniciação	M/F	3 a 5 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.