

# DEPARTAMENTO DE ESPORTES



# CURSOS

Atualização:  
05/10/2022

<b>Código</b>	<b>Curso</b>	<b>Página</b>
302	Aerobike	1
14	Aquanástica	1
77	Badminton	1
6	Basquete	1
365	Beach Tennis	2
54	Biathlon	3
296	Boxe	3
8	Caratê	3
321	Condicionamento Físico Tênis - Sênior - 1	3
322	Condicionamento Físico Tênis - Sênior - 2	3
69	Corrida	3
12	Escola de Esportes	4
9	Esgrima	4
3	Futebol	5
439	Futsal	5
382	Futevôlei 1	5
311	Gin. Artística e Trampolim - Iniciação	6
1	Ginástica Aeróbica	6
68	Ginástica Integrativa	6
90	Ginástica Meditativa	7
94	Ginástica Meditativa 2	7
40	Ginástica Reeducativa	7
78	Ginástica Reeducativa 2	7
361	Ginástica Reeducativa 3	7
72	Handebol	8
28	Jiu Jiu-jitsu / Funcional	8
62	Jiu Jiu-jitsu / Funcional 2	8
4	Judô	8
312	Muai Thai	9
13	Natação	9
64	Natação Coberta 1	14
421	Personal Koatch – 1 x Semana - Individual	10
422	Personal Koatch – 2 x Semana - Individual	10
425	Personal Koatch – 3 x Semana - Individual	10
428	Personal Koatch – 4 x Semana - Individual	10

429	Personal Koatch – 5 x Semana - Individual	10
423	Personal Koatch – 1 x semana Duplas	10
424	Personal Koatch – 2 x semana Duplas	10
426	Personal Koatch – 3 x semana Duplas	10
430	Personal Koatch – 4 x semana Duplas	10
431	Personal Koatch – 5 x semana Duplas	10
427	Consulta Personal Koatch – Profº Cristiano	10
45	Polo Aquático	11
293	Projeto Mulher	11
285	Remo	11
323	Squash 1 (1x/Sem.)	11
324	Squash 2 (2x/Sem.)	11
419	Squash 11 - 30 Minutos ( 4 Aulas Mês)	12
420	Squash 12 - 1 Hora ( 4 Aulas Mês)	12
440	Sinuca / Snooker	14
7	Tênis	12
66	Tênis Pré Treinamento	12
310	Tênis Competitivo	13
315	Tênis Feminino 1	13
316	Tênis Feminino 2	13
317	Tênis Feminino 3	13
10	Voleibol	14
5	Xadrez 1	14
17	Xadrez 2	14

## **IMPORTANTE**

para cumprimento de protocolo, ao terminar a aula pedimos que todos saiam Imediatamente para limpeza e higienização. Disponibilizaremos em todos os locais ALCOOL GEL, Pano e ALCOOL SPRAY 70º

**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		Koatch
	09h 09h50		M/F	acima de 14 anos		Koatch
	12h 12h50		M/F	acima de 14 anos		Koatch
	18h 18h50		M/F	acima de 14 anos		Koatch
	19h 19h50		M/F	acima de 14 anos		Koatch
3ª e 5ª	7h 7h50		M/F	acima de 14 anos		Koatch
	8h 8h50		M/F	acima de 14 anos		Koatch
	09h 09h50		M/F	acima de 14 anos		Koatch
	18h 18h50		M/F	acima de 14 anos		Carol
	19h 19h50		M/F	acima de 14 anos		Carol
Sábado	9h 9h50		M/F	acima de 14 anos		Koatch
	10h 10h50		M/F	acima de 14 anos	Koatch	
	11h 11h50		M/F	acima de 14 anos	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**

**36 – AQUANÁSTICA II**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª, 5ª e 6ª	11h 12h		M/F	acima de 13 anos	Piscina Coberta	Koatch
2	3ª, 5ª e 6ª	12h 13h		M/F	acima de 13 anos		Koatch

**MATRÍCULA: R\$ 166,06 - MENSALIDADE: R\$ 270,83**

**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.

**77 - BADMINTON**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 4ª	14h 15h	Iniciantes	M/F	Acima de 7 anos	Ginásio MB	Flavia
2	2ª e 4ª	10h 11h	Iniciantes	M/F	Acima de 7 anos		Paulo Fan
4	3ª e 5ª	18h 19h	Iniciantes	M/F	acima de 7 anos		Guilherme
5	3ª e 5ª	19h 20h	Fan Clube	M/F	acima de 18 anos		Paulo Fan

\* 4ª feira das 18h 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	Ginásio APJ	Rodrigo
4	2ª e 4ª	17h30 18h30	Iniciantes / Pré Comp.	M/F	7 a 14 anos		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

**365 - BEACH TENNIS**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	5ª feira	07h	08h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra De Areia	Prof. Tarso
2	5ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
3	5ª feira	09h	10h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
4	5ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
5	5ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
6	4ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
7	4ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
8	4ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso

**327 - BEACH TENNIS**

4	3ª feira	07h	08h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra De Areia	Profª Laura Villela
5	3ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Laura Villela
6	3ª feira	09h	10h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Laura Villela
7	3ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Laura Villela
8	3ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Laura Villela
11	3ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Laura Villela
9	3ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Laura Villela
10	3ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Laura Villela

**328 - BEACH TENNIS**

12	2ª feira	7h	8h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra De Areia	Profº Stephan
8	2ª feira	8h	9h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan
9	2ª feira	9h	10h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan
10	2ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan
15	2ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan
16	2ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan
17	2ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan
18	2ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan

**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		Prof. Adriano Guiducci
6	6ª feira	9h	10h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Adriano Guiducci
7	6ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Adriano Guiducci
11	6ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Adriano Guiducci
12	6ª feira	12h	13h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Adriano Guiducci
8	6ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Adriano Guiducci
9	6ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Adriano Guiducci
10	6ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Adriano Guiducci

**349 - BEACH TENNIS**

8	5ª feira	13h	14h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra De Areia	
9	5ª feira	14h30	15h30		M/F	A partir de 14 anos		
10	5ª feira	15h30	16h30		M/F	A partir de 14 anos		
7	5ª feira	16h30	17h30		M/F	A partir de 14 anos		

**435 - BEACH TENNIS**

1	4ª feira	7h	8h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra De Areia	Profº Stephan
2	4ª feira	8h	9h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan
3	4ª feira	9h	10h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan
4	4ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan
5	4ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos		Profº Stephan

**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

## DESCRITIVO

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		Carlos
3	2ª a 6ª	18h 19h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos		Carlos
6	2ª a 6ª	19h 20h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos		Carlos

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

**NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS**

## DESCRITIVO

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	Entrada: Quadras 8 e 11 Tênis	Romic
2	2ª e 4ª	10h 11h	Faixa Color./ Compet.	M/F	acima de 7 anos		Romic
3	2ª e 4ª	14h 15h	Inic. Fx. Branca / Color	M/F	acima de 7 anos		Romic

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

**NÃO É PERMITIDO CONTATO ENTRE ATLETAS**

## DESCRITIVO

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

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

## DESCRITIVO

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	Marquise	Fábio
6	5ª	16h45 17h45		M/F	a partir de 18 anos		Fábio

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

## DESCRITIVO

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 Cooper	Empresa Run/Fun
2	2ª e 5ª	18h 19h15	Prof. Raphael	M/F	acima de 13 anos		Empresa Run/Fun

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

## DESCRITIVO

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 Locais	Fran / Priscila / Rita
4	3ª e 5ª	14h 14h45	Nível 1	M/F	3 e 4 anos		Luciana / Rodrigoão
6	2ª e 4ª	10h30 11h30	Nível 2	M/F	4 e 5 anos		Flávia / Juliana / Rodrigoão
7	2ª e 4ª	14h 15h	Nível 2	M/F	4 e 5 anos		Juliana / Rita
8	3ª e 5ª	10h30 11h30	Nível 2	M/F	4 e 5 anos		Fran / Juliana
10	3ª e 5ª	14h 15h	Nível 2	M/F	4 e 5 anos		Priscila / Flávia
12	3ª e 5ª	16h30 17h30	Nível 2	M/F	4 e 5 anos		Fran / Rodrigo
14	2ª e 4ª	14h 15h	Nível 3	M/F	5 a 7 anos		Rodrigão / Luciana
15	3ª e 5ª	14h 15h	Nível 3	M/F	5 a 7 anos		Fran / Rodrigo
16	2ª e 4ª	09h 10h	Nível 3	M/F	5 a 7 anos		Flávia / Fran / Rita
17	3ª e 5ª	8h45 9h45	Nível 3	M/F	5 a 7 anos		Juliana / Priscila / Rita
19	3ª e 5ª	15h15 16h15	Nível 3	M/F	5 a 7 anos		Rodrigão / Luciana
20	2ª e 4ª	09h 10h15	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos		Juliana/Priscila/Rodrigão
21	3ª e 5ª	08h45 10h	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos		Fran / Rodrigo / Luciana
22	3ª e 5ª	10h 11h	Formação Desportiva	M/F	Acima de 7 anos		Rita
23	3ª e 5ª	15h15 16h30	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos		Flávia / Priscila
24	3ª e 5ª	10h30 11h30	Nível 3	M/F	5 a 7 anos		Priscila / Rodrigoão
25	2ª e 4ª	14h 14h45	Nível 1	M/F	3 e 4 anos		Fran / Priscila / Rodrigo
26	3ª e 5ª	15h15 16h	Nível 1	M/F	3 e 4 anos		Rodrigo / Juliana
28	2ª e 4ª	16h 17h	Nível 2	M/F	4 e 5 anos		Fran / Rodrigo
31	3ª e 5ª	10h30 11h15	Nível 1	M/F	3 e 4 anos		Luliana / Rodrigo
32	2ª e 4ª	16h 16h45	Nível 1	M/F	3 e 4 anos		Rita / Priscila
33	3ª e 5ª	16h30 17h15	Nível 1	M/F	3 e 4 anos		Flávia / Juliana / Rodrigoão
34	2ª e 4ª	16h 17h	Nível 3	M/F	5 a 7 anos		Rodrigão / Juliana
36	2ª e 4ª	16h 17h	Formação Desportiva	M/F	7 a 10 anos		Luciana / Flávia
37	2ª e 4ª	17h15 18h15	Nível 3	M/F	5 a 7 anos		Rodrigão/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)
4	3ª e 5ª	15h 16h	Escolinha	M/F	10 a 14 anos	Sala De Esgrima Ao lado do Society	Ricardo / Welton
6	2ª a 5ª	16h 17h	Treinamento	M/F	Def. Mestre		Trois / Ricardo
8	4ª e 6ª	20h 21h	Adultos e Pais	M/F	Não Tem		Welton
10	2ª e 4ª	15h 16h	Escolinha	M/F	Acima de 10 anos		Ricardo / Welton
13	3ª e 5ª	10h 11h	Iniciação I	M/F	Acima de 8 anos		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	Paulo / Pivoto	
3	3ª e 5ª	9h 10h		Masc	7 anos		Paulo / Pivoto	
4	3ª e 5ª	10h 11h		Masc	10 e 11 anos		Paulo / Pivoto	
6	2ª e 4ª	16h 17h		Masc	7 anos		Carlinhos / Carlos	
7	3ª e 5ª	14h 15h		Masc	7 e 8 anos		Paulo / Tiago	
8	3ª e 5ª	15h 16h		Masc	9 a 11 anos		PV / Tiago	
9	3ª e 5ª	15h 16h		Masc	12 a 14 anos		Pivoto / Carlos	
10	2ª e 4ª	17h 18h		Masc	9 anos		Tiago / Paulo	
11	3ª e 5ª	9h 09h50		Masc	5 anos		Campo Society	Carlos / 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	Tiago / Carlos	
15	2ª e 4ª	15h 15h40		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Tiago / Carlos	
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 / Lana	
18	2ª e 4ª	18h 19h		Masc	13 a 15 anos	Campo Society	PV / Carlos	
19	3ª e 5ª	16h 17h		Fem	8 a 11 anos	Campo Futebol	Lana / Tiago	
20	3ª e 5ª	16h 16h50		Masc	5 anos	Campo Society	Pivoto / Paulo	
21	3ª e 5ª	14h 14h50		Masc	6 anos	Campo	Tiago / Paulo	
22	2ª e 4ª	16h 16h50		Masc	6 anos		Paulo / Lana	
23	2ª e 4ª	16h 17h		Masc	8 anos		Pivoto	
24	3ª e 5ª	9h 10h		Masc	8 anos		Paulo / Pivoto	
25	3ª e 5ª	10h 11h		Masc	8 e 9 anos		Paulo / Pivoto	
26	2ª e 4ª	17h 18h		Masc	10 anos		Pivoto / Lana	
27	3ª e 5ª	16h 17h		Masc	7 e 8 anos		Carlinhos / Tiago	
28	2ª e 4ª	17h 18h		Masc	11 anos		PV	
29	3ª e 5ª	16h 16h50		Masc	6 anos		PV	
31	3ª e 5ª	17h 18h		Fem	8 a 14 anos		Campo Society	Lana
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		Rodrigo Beze
8	5ª feira	12h30 13h30		M/F	A partir de 10 anos		Rodrigo Beze
10	2ª feira	17h 18h		M/F	A partir de 10 anos		Rodrigo Beze
11	2ª feira	18h 19h		M/F	A partir de 10 anos		Rodrigo Beze
12	2ª feira	19h 20h		M/F	A partir de 10 anos		Rodrigo Beze
13	2ª feira	20h 21h		M/F	A partir de 10 anos		Rodrigo Beze
14	2ª feira	21h 22h		M/F	A partir de 10 anos		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.

**439 – FUTSAL**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª feira	18h30 20h		M/F	Acima de 11 anos	Quadras Do Colégio Assunção	Thiago
2	5ª feira	18h30 19h30		M/F	5 a 9 anos		Thiago
3	5ª feira	19h30 20h30		M/F	10 e 11 anos		Thiago
4	6ª feira	18h 19h		M/F	5 a 9 anos		Thiago
5	6ª feira	19h 20h		M/F	10 a 12 anos		Thiago

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 191,70**

**DESCRIPTIVO**

Um dos esporte mais praticados no Brasil que ao longo dos anos vem mostrando a sua eficiencia  
No desenvolvimento dos seus praticantes, agora, novamente fazendo parte do nosso grupo de modalidades esportivas,  
Com aulas, torneios e campeonatos.



**311 – 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	Marquise Ginásio APJ	Juliana	
5	2ª e 4ª	14h 15h	Baby	M/F	4 a 6 anos		Juliana / Ana	
6	3ª e 5ª	09h 10h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Júnia / Lívia	
7	3ª e 5ª	10h 11h	Baby	M/F	4 a 6 anos		Júnia / Lívia	
8	3ª e 5ª	14h 15h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben	
9	3ª e 5ª	15h 16h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben	
10	3ª e 5ª	16h 17h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben	
11	2ª e 4ª	09h30 10h30	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Juliana	
12	2ª e 4ª	16h 17h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben	
13	2ª e 4ª	17h 18h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben	
14	2ª e 4ª	16h 17h30	Intermediário A	M/F	7 a 17 anos		Ana	
15	3ª e 5ª	16h 17h30	Intermediário B	M/F	7 a 17 anos		Juliana	
16	2ª feira	16h30 19h	Pré Treinamento A	M/F	7 a 17 anos			Juliana / Ana
	4ª feira	16h30 19h						
	6ª feira	16h 19h						
18	2ª a 6ª	16h 19h	Treinamento	M/F	Sem Restrição		Júnia / Lívia	
19	3ª e 5ª	09h 10h	Adulto	M/F	Acima de 18 anos		Ruben	
20	3ª e 5ª	17h 18h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben	
21	3ª e 5ª	14h30 16h	Aperfeiçoamento	M/F	7 a 12 anos		Lívia / Juliana	
22	2ª e 4ª	15h 16h	Baby	M/F	4 a 6 anos		Ruben	
23	3ª e 5ª	18h 19h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben	
24	2ª e 4ª	17h30 18h30	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ana	
25	2ª e 4ª	18h30 19h30	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ana	

**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	Marquise Gin. APJ	Koatch
1	6ª	7h 19h	Várias	M/F	acima de 13 anos		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		Carlos Eduardo
3	5ª	18h 19h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
4	6ª	7h30 8h30		M/F	acima de 14 anos		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 1	Carlos Eduardo
3	6ª feira	9h 10h		M/F	Acima de 18 anos		Carlos Eduardo
6	4ª feira	9h 10h		M/F	9 a 12 anos		Carlos Eduardo
7	4ª feira	11h 12h		M/F	Acima de 18 anos		Carlos Eduardo
8	2ª feira	10h 11h		M/F	Acima de 18 anos		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	Entrada: Quadras 8 e 11 Tênis	Nei
4	3ª e 5ª	07h 08h	Funcional	M/F	acima de 13 anos		Nei
6	2ª e 4ª	17h 18h	Funcional	M/F	acima de 13 anos		Nei
7	3ª e 5ª	6h 7h	Funcional	M/F	acima de 13 anos		Nei
8	2ª a 6ª	11h 12h	Funcional	M/F	acima de 13 anos		Nei
9	3ª e 5ª	11h 12h	Funcional	M/F	acima de 13 anos		Nei
10	3ª e 5ª	08h 09h	Funcional	M/F	acima de 13 anos		Nei
11	2ª e 4ª	16h 16h50	Jiu-jitsu Kids	M/F	6 a 12 anos		Nei
12	2ª e 4ª	18h 19h	Jiu-jitsu Teen	M/F	13 a 16 anos		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	Entrada: Quadras 8 e 11 Tênis	Nei
2	2ª, 4ª e 6ª	11h 12h	Funcional	M/F	acima de 13 anos		Nei
3	2ª, 4ª e 6ª	17h 18h	Funcional	M/F	acima de 13 anos		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	Entrada: Quadras 8 e 11 Tênis	Marcos / Douglas / Rainer
3	3ª e 5ª	09h 10h	Formativo	M/F	acima 9 anos		Marcos / Douglas / Rainer
4	3ª e 5ª	10h 11h	Formativo	M/F	6 a 8 anos		Marcos / Douglas / Rainer
5	3ª e 5ª	15h15 16h	Formativo	M/F	7 e 8 anos		Marcos / Douglas / Rainer
6	3ª e 5ª	16h 17h	Formativo	M/F	9 a 12 anos		Marcos / Douglas / Rainer
9	3ª e 5ª	17h 18h	Formativo	M/F	acima 12 anos		Marcos / Douglas / Rainer
10	3ª e 5ª	14h35 15h15	Formativo	M/F	4 a 6 anos		Marcos / Douglas / Rainer
11	2ª e 4ª	15h00 15h45	INICIAÇÃO	M/F	4 a 7 anos		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	Entrada: Quadras 8 e 11	Leonardo
4	3ª e 5ª	19h 20h		M/F	Acima de 18 anos		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.

**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	Piscina Semi Olimpica	Clóvis / Denise	
2	3ª e 5ª	9h30 10h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise	
3	3ª e 5ª	10h15 11h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise	
4	3ª e 5ª	14h30 15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Lays	
5	3ª e 5ª	15h15 16h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Lays	
6	3ª e 5ª	16h00 16h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Lays	
7	4ª e 6ª	8h30 9h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise	
8	4ª e 6ª	9h30 10h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise	
9	4ª e 6ª	10h15 11h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise	
10	4ª e 6ª	14h30 15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Lays	
11	4ª e 6ª	15h15 16h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Lays	
12	4ª e 6ª	16h00 16h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Lays	
13	3ª e 5ª	8h00 9h00	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Piscina Olimpica	Denise / Clóvis	
14	4ª e 6ª	15h30 16h30	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos		Denise / Clóvis	
21	3ª a 6ª	6h30 8h00	Máster Competitivo	M/F	Acima de 18 anos		Macarrão / Clóvis	
22	3ª a 6ª	8h 9h00	Máster Pré-Compet.	M/F	Acima de 18 anos		Macarrão / Clóvis	
23	3ª e 5ª	9h 9h45	Máster Aberto	M/F	Acima de 18 anos		Macarrão	
28	3ª a 6ª	12h30 14h00	Máster Competitivo	M/F	Acima de 18 anos		Macarrão / Clóvis	
29	3ª e 5ª	14h 14h45	Mas Abert / Condi. Fis	M/F	Acima de 18 anos		Macarrão	
40	3ª e 5ª	10h 11h00	Máster Aberto	M/F	Acima de 18 anos		Bia	
44	3ª e 5ª	10h 11h30	Máster Aberto	M/F	Acima de 18 anos		Denise / Bia	
47	3ª e 5ª	18h20 19h10	Condic. Físico	M/F	acima de 13 anos		Clóvis	
50	3ª a 5ª	15h30 16h30	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos		Denise / Clóvis / Lays	
51	3ª e 5ª	09h00 10h00	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos		Denise / Clóvis	
52	3ª e 5ª	14h30 15h30	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos		Denise / Clóvis	
53	4ª e 6ª	08h30 09h30	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos		Denise / Clóvis	
54	4ª e 6ª	15h 16h	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos		Denise / Clóvis / Lays	
56	3ª e 5ª	19h 20h	Máster Competitivo	M/F	Acima de 18 anos		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 Olímpica	Bia
71	3ª e 5ª	17h 17h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	Clóvis / Vinícius		
72	4ª e 6ª	17h 17h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos	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**

**DESCRIPTIVO**

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

**421 – PERSONAL KOATCH – 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 – 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 – 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 – 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 – 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 – 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 – 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 – 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 – 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 – 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	6 a 8 anos	Piscina Olímpica	Paulo Coutinho
4	2ª e 4ª	16h 16h45	Iniciação	M/F	9 a 13 anos		Paulo Coutinho
5	3ª e 5ª	15h 15h45	Iniciação	M/F	6 a 8 anos		Paulo Coutinho
6	3ª e 5ª	16h 16h45	Iniciação	M/F	9 a 13 anos		Paulo Coutinho
7	3ª e 5ª	16h45 17h30	Iniciação	Fem	10 a 16 anos		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	Area Condicionamento Físico	Carla
3	4ª e 6ª	8h 9h30		Fem	acima de 15 anos		Carla
4	3ª e 5ª	8h 09h30		Fem	acima de 15 anos		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	2ª a 6ª	06h30 07h30	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos	Sala Da Marquise	Prof.ª Thays
2	2ª a 6ª	07h40 08h40	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof.ª Thays
7	2ª a 6ª	08h40 09h40	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof.ª Thays
3	2ª, 4ª e 6ª	16h00 17h00	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof.ª Thays
4	2ª, 4ª e 6ª	17h00 18h00	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof.ª Thays
	3ª e 5ª	17h00 18h00	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof.ª Thays
	3ª e 5ª	18h00 19h00	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof.ª Thays
8	Sábado	07h00 11h00	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof.ª Thays
5	2ª a Sabado	06h00 10h00	Remo	M/F	A partir de 12 anos	Raia Olimpica USP	Proº Marcio
6	2ª a 6ª	14h00 18h00	Remo	M/F	A partir de 12 anos	Raia Olimpica USP	Proº Marcio

**SEM TAXA DE MATRICULA - 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	Quadra MB	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	Quadra MB	Prof. Vagner
2	2ª a 6ª	13h00 17h00		M/F	a partir de 8 anos		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		Luciano
9	3ª e 5ª	8h15 9h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos		Luciano
10	3ª e 5ª	9h 10h	Nível IIII	M/F	10 a 12 anos		Élcio / Luciano
13	3ª e 5ª	14h 15h	Nível I	M/F	6 a 9 anos		Élcio / Luciano
14	3ª e 5ª	15h 16h	Nível IIII	M/F	10 a 12 Anos		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		C. O. T.
3	3ª e 5ª	16h30 18h		M/F	9 a 18 anos		C. O. T.
4	3ª e 5ª	16h30 17h30		M/F	9 a 18 anos		C. O. T.
5	3ª e 5ª	9h 10h		M/F	9 a 18 anos		Alexandro
6	3ª e 5ª	10h 11h		M/F	9 a 18 anos		Alexandro
7	3ª e 5ª	09h 10h		M/F	a partir de 10 anos		Alexandro
8	3ª e 5ª	10h 11h		M/F	a partir de 10 anos		Alexandro
9	3ª e 5ª	14h 14h45		M/F	a partir de 10 anos		Marcelo ( COT)
10	3ª e 5ª	14h45 15h30		M/F	a partir de 10 anos		Marcelo ( COT)
11	3ª e 5ª	15h30 16h15		M/F	a partir de 10 anos		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		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		Renata Diez
3	5ª feira	9h 10h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
4	5ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
5	2ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
6	6ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
7	4ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
8	3ª feira	09h 10h		F	acima de 20 anos		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		Renata Diez
3	3ª feira	8h30 9h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
4	3ª feira	11h 11h30		F	acima de 20 anos		Renata Diez
5	3ª feira	11h30 12h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
6	4ª feira	8h30 9h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
7	4ª feira	11h 11h30		F	acima de 20 anos		Renata Diez
8	4ª feira	11h30 12h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
9	5ª feira	11h 11h30		F	acima de 20 anos		Renata Diez
10	5ª feira	11h30 12h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
11	6ª feira	8h30 9h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
12	6ª feira	11h 11h30		F	acima de 20 anos		Renata Diez
13	6ª feira	11h30 12h		F	acima de 20 anos		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		Renata Diez
3	3ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
4	4ª feira	09h 10h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
5	4ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
6	5ª feira	08h 09h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
7	5ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
8	6ª feira	09h 10h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
9	6ª feira	10h 11h		F	acima de 20 anos		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 APJ	Cleide
5	3ª e 5ª	15h 16h	Iniciação	Fem	9 a 15 anos	Ginásio MB	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	<b>Piscina Coberta</b>	Bia
2	4ª e 6ª	7h55 8h45	Iniciação	M/F	acima de 25 anos		Bia
5	3ª e 5ª	8h50 9h30	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
6	3ª e 5ª	14h 14h40	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
7	3ª e 5ª	14h40 15h20	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
8	3ª e 5ª	15h20 16h	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
9	3ª e 5ª	16h 16h40	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
10	4ª e 6ª	8h50 9h30	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
11	4ª e 6ª	9h30 10h10	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
12	4ª e 6ª	14h 14h40	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
13	4ª e 6ª	14h40 15h20	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
14	4ª e 6ª	15h20 16h	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		Bia SV
15	4ª e 6ª	16h 16h40	Iniciação	M/F	3 a 5 anos		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.**

**440 – SINUCA / SNOOKER**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª feira	14h 15h	Iniciação	M/F	acima de 18 anos	<b>Sala do Snooker / Bilhar</b>	Profª Silvia Taioli
2	4ª feira	18h 19h	Iniciação	M/F	acima de 18 anos		Profª Silvia Taioli
3	4ª feira	19h 20h	Iniciação	M/F	acima de 18 anos		Profª Silvia Taioli

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 191,70**

**DESCRIPTIVO**

O Snooker (Sinuca) é um jogo benéfico tanto para a saúde física como mental. Alia alongamentos de coluna, pernas e braços, e ainda promove a integração entre as pessoas.