

# DEPARTAMENTO DE ESPORTES



## CURSOS

Atualização:  
05/02/2024

Código	Curso	Página
302	Aerobike	3
14	Aquanástica	3
77	Badminton	3
6	Basquete	3
365	Beach Tennis	4 / 5
54	Biathlon	6
296	Boxe 1 - Dia	6
451	Boxe 2 - Noite	6
566	Boxe 2x Semana Noite	6
554	Boxe 2x Semana Dia	6
8	Caratê	7
321	Condicionamento Físico Tênis - Sênior - 1	6
322	Condicionamento Físico Tênis - Sênior - 2	6
69	Corrida	7
12	Escola de Esportes	7
9	Esgrima	8
382	Futevôlei 1	8
3	Futebol	9
439	Futsal	9
311	Gin. Artística e Trampolim - Iniciação	10
1	Ginástica Aeróbica	10
68	Ginástica Integrativa	10
452	Ginastica Reeducativa / Meditativa – 1x	11
453	Ginastica Reeducativa / Meditativa – 2x	11
454	Ginastica Reeducativa / Meditativa – 3x	11
72	Handebol	11
28	Ginastica Funcional 1	12
62	Ginastica Funcional 2	12
540	Jiu Jiu-jitsu 1	12
541	Jiu Jiu-jitsu 2	12
4	Judô	12
312	Muai Thai	12

Código	Curso	Página
13	Natação	13
64	Natação Coberta 1	13
421	Personal Koatch – 1 x Semana - Individual	14
422	Personal Koatch – 2 x Semana - Individual	14
425	Personal Koatch – 3 x Semana - Individual	14
428	Personal Koatch – 4 x Semana - Individual	14
429	Personal Koatch – 5 x Semana - Individual	14
423	Personal Koatch – 1 x semana Duplas	14
424	Personal Koatch – 2 x semana Duplas	14
426	Personal Koatch – 3 x semana Duplas	14
430	Personal Koatch – 4 x semana Duplas	14
431	Personal Koatch – 5 x semana Duplas	14
427	Consulta Personal Koatch – Profº Cristiano	14
45	Polo Aquático	15
293	Projeto Mulher	15
285	Remo	15
450	Remo II - 75+	15
323	Squash 1 (1x/Sem.)	16
324	Squash 2 (2x/Sem.)	16
419	Squash 11 - 30 Minutos ( 4 Aulas Mês)	16
420	Squash 12 - 1 Hora ( 4 Aulas Mês)	16
7	Tênis	16
315	Tênis Feminino 1	17
66	Tênis Pré Treinamento	17
310	Tênis Competitivo	16
511	Tênis de Mesa	18
512	Tênis de Mesa	18
513	Tênis de Mesa	18
526	Tiro Esportivo CAP	19
10	Voleibol	19
5	Xadrez 1	19
17	Xadrez 2	19

**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		Koatch
	19h	19h50		M/F	acima de 14 anos		Koatch
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\$ 30,19
- 2) Valor Mensal: R\$ 205,07 (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
Sábado		10h	11h		M/F	acima de 13 anos		Koatch
Sábado		11h	12h		M/F	acima de 13 anos		Koatch

**MATRÍCULA: R\$ 187,46 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**

**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\$ 187,46 - MENSALIDADE: R\$ 305,72**

**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	Enzo
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		Enzo

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**

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 10 anos		Rodrigo
6	2ª e 4ª	17h30	18h30	Iniciantes / Pré Comp.	M/F	11 a 14 anos		Denílson Leite

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**

**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
9	4ª feira	09h	10h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
10	4ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
11	4ª feira	11h	12h		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	Prof. Jefferson
5	3ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Jefferson
6	3ª feira	09h	10h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Jefferson
7	3ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Jefferson
8	3ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Jefferson
11	3ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Priscila
9	3ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Priscila
10	3ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos		Profª Priscila

**328 - BEACH TENNIS**

12	2ª feira	7h	8h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra De Areia	Prof. Cleverson
8	2ª feira	8h	9h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Cleverson
9	2ª feira	9h	10h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Cleverson
10	2ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Cleverson
11	2ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Cleverson
13	2ª feira	12h	13h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Cleverson
17	2ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Cleverson

**329 - BEACH TENNIS**

4	6ª feira	7h	8h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra De Areia	Prof. Tarso
5	6ª feira	8h	9h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
6	6ª feira	9h	10h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
7	6ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
11	6ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
1	6ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
8	6ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso
10	6ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Tarso

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 310,75**

**SEM TAXA DE MATRÍCULA – AULA AVULSA: R\$ 84,66**

\*Disponibilidade de um horário por pessoa

349 - BEACH TENNIS							
1	2ª feira	09h	10h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
2	2ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
3	2ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
11	2ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
12	2ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
13	2ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
14	2ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
15	5ª feira	09h	10h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
16	5ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
17	5ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
9	5ª feira	14h30	15h30		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
10	5ª feira	15h30	16h30		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
7	5ª feira	16h30	17h30		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
8	5ª feira	20h	21h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo
18	5ª feira	21h	22h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo
4	6ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos	Profª Priscila
5	6ª feira	15h	16h		M/F	Kid's / Adoles	Profª Priscila
6	6ª feira	16h	17h		M/F	Kid's / Adoles	Profª Priscila
19	2ª feira	07h	08h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
20	2ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
21	5ª feira	07h	08h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
22	5ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes

Quadra De Areia

435 - BEACH TENNIS							
1	4ª feira	7h	8h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Cleverson
2	4ª feira	8h	9h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Cleverson
3	4ª feira	9h	10h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Cleverson
4	4ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Cleverson
5	4ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Cleverson
6	4ª feira	12h	13h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Cleverson

Quadra De Areia

536 - BEACH TENNIS							
1	3ª feira	20h	21h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo
2	3ª feira	21h	22h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo

Quadra de Areia

549 - BEACH TENNIS							
1	2ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Ed Junior
2	2ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Ed Junior
3	2ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Ed Junior
4	3ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Ed Junior
5	3ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Ed Junior
6	3ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Ed Junior

Quadra De Areia

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 310,75**

**SEM TAXA DE MATRÍCULA – AULA AVULSA: R\$ 84,66**

**\*Disponibilidade de um horário por pessoa**

537 - BEACH TENNIS ESPECIAL							
1	2ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Tarso

Quadra de Areia

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 622,43**

**SEM TAXA DE MATRÍCULA – AULA AVULSA: R\$ 84,66**

**\*Disponibilidade de um horário por pessoa**

**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\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**

**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	Bandeira
2	2ª a 6ª	8h	9h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos		Bandeira

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 329,63**

**554 – BOXE 2X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 4ª	07h	08h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos	Sala Da Marquise	Rodrigo
2	2ª e 4ª	08h	09h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos		Rodrigo
3	3ª e 5ª	07h	08h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos		Rodrigo
4	3ª e 5ª	08h	09h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos		Rodrigo

**MATRÍCULA: R\$189,97 - MENSALIDADE: R\$205,07**

**451 – BOXE II NOITE**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	18h	19h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos	Sala Da Marquise	Bandeira
2	2ª a 6ª	19h	20h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos		Bandeira

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 329,63**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

**566 – BOXE 2X SEMANA NOITE**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 4ª	20h	21h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos	Sala Da Marquise	Bandeira

**MATRÍCULA: R\$189,97 - MENSALIDADE: R\$205,07**

**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.

**321 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SÊNIOR – 1**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 5ª	07h	08h			a partir de 18 anos	Marquise	Fábio
2	3ª e 5ª	12h30	13h30		M/F	a partir de 18 anos		Fábio
3	3ª e 5ª	16h45	17h45		M/F	a partir de 18 anos		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\$ 709,58**

**322 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SÊNIOR – 2**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª	07h	08h		M/F	a partir de 18 anos	Marquise	Fábio
2	5ª	07h	08h		M/F	a partir de 18 anos		Fábio
4	3ª	17h45	18h45		M/F	a partir de 18 anos		Fábio
6	5ª	16h45	17h45		M/F	a partir de 18 anos		Fábio

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 395,05**

**DESCRIPTIVO**

Inscrições somente com autorização do Professor.

**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 Sala Multi Uso 2	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
4	3ª e 5ª	19h	20h	Inic. Fx. Branca / Color	M/F	acima de 7 anos		Romic

**MATRÍCULA: R\$189,98 - MENSALIDADE: R\$205,07**

**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.

**69 - CORRIDA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 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\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 150,97**

**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	09h30	10h15		M/F	3 e 4 anos	Vários Locais	Flavia / Fran	
25	2ª e 4ª	14h	14h45		M/F	3 anos		Luciana / Priscila / Rodrigo	
32	2ª e 4ª	16h	16h45		M/F	3 anos		Fran / Juliana	
2	2ª e 4ª	17h	17h45		M/F	3 e 4 anos		Fran / Juliana	
31	3ª e 5ª	09h15	10h		M/F	3 anos		Fran / Luciana / Rodrigo	
4	3ª e 5ª	14h	14h45		M/F	3 anos		Juliana / Rita / Rodrigo	
26	3ª e 5ª	15h15	16h		M/F	3 anos		Priscila / Rita	
33	3ª e 5ª	16h30	17h15		M/F	3 anos		Flavia / Priscila	
7	2ª e 4ª	14h	15h		M/F	4 e 5 anos		Flavia / Juliana / Rita	
28	2ª e 4ª	16h	17h		M/F	4 e 5 anos		Rita / Rodrigo	
8	3ª e 5ª	09h15	10h15		M/F	4 e 5 anos		Rita / Rodrigo	
10	3ª e 5ª	14h	15h		M/F	4 e 5 anos		Luciana / Priscila / Rodrigo	
11	3ª e 5ª	15h15	16h15		M/F	4 e 5 anos		Flavia / Juliana	
12	3ª e 5ª	16h30	17h30		M/F	4 e 5 anos		Juliana / Rodrigo	
16	2ª e 4ª	09h15	10h15		M/F	5 e 6 anos		Juliana / Rita	
14	2ª e 4ª	14h	14h45		M/F	5 a 7 anos		Fran / Rodrigo	
34	2ª e 4ª	16h	17h		M/F	5 e 6 anos		Flavia / Priscila	
37	2ª e 4ª	17h15	18h15		M/F	5 a 7 anos		Flavia	
24	3ª e 5ª	10h15	11h15		M/F	5 e 6 anos		Priscila / Luciana / Rita	
15	3ª e 5ª	14h	15h		M/F	5 a 7 anos		Flavia / Fran	
19	3ª e 5ª	15h15	16h15		M/F	5 e 6 anos		Luciana / Rodrigo	
18	3ª e 5ª	16h45	17h45		M/F	5 a 7 anos		Fran / Rodrigo	
<b>INICIAÇÃO ESPORTIVA – 6 A 9 ANOS</b>									
20	2ª e 4ª	10h15	11h30		M/F	6 a 9 anos		Priscila / Rodrigo	
35	2ª e 4ª	17h15	18h15		M/F	7 a 9 anos		Rodrigo	
36	2ª e 4ª	16h	17h15		M/F	6 a 9 anos		Luciana / Rodrigo	
21	3ª e 5ª	10h15	11h30		M/F	6 a 9 anos		Flavia / Juliana / Rodrigo	
23	3ª e 5ª	15h15	16h30		M/F	6 a 9 anos		Fran / Rodrigo	
22	2ª e 4ª	10h15	11h30		M/F	6 a 9 anos		Rita – Aluna: Lisa	

**MATRÍCULA: R\$ 191,23 - MENSALIDADE: R\$ 210,11**

**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, socialização, 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	10h30	11h30	Iniciação I	M/F	8 a 13 anos	Sala De Esgrima Campo De Futebol	Ferrazzi / Welton
3	2ª e 4ª	15h	16h	Iniciação I	M/F	6 a 9 anos		Ferrazzi / Welton
4	3ª e 5ª	15h	16h	Iniciação I	M/F	6 a 9 anos		Ferrazzi / Welton
5	2ª e 4ª	16h	17h	iniciação II	M/F	10 a 13 anos		Ferrazzi / Welton
6	3ª a 5ª	16h	17h	iniciação II	M/F	10 a 13 anos		Ferrazzi / Welton
7	2ª e 4ª	17h	18h	Escolinha	M/F	Acima de 14 anos		Trois / Ferrazzi / Welton
8	3ª e 5ª	17h	18h	Escolinha	M/F	Acima de 14 anos		Trois / Ferrazzi / Welton
9	2ª a 5ª	17h	18h	Avançados	M/F	Definido pelo Mestre		Trois / Ferrazzi / Welton
10	2ª a 6ª	18h	19h	Equipe e Pré Equi	M/F	Definido pelo Mestre		Ferrazzi / Welton
11	4ª e 6ª	20h30	21h30	Adultos	M/F	Definido pelo Mestre		Welton
12	2ª,3ª e 6ª	20h30	21h30	Equipe Veteranos	M/F	Definido pelo Mestre		Welton

**MATRÍCULA: R\$ 189,07 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**

**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.

**382 – FUTEVÔLEI 1**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	5ª feira	07h	08h		M/F	A partir de 06 anos	De	Rodrigo Beze
4	5ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
8	5ª feira	12h30	13h30		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
10	2ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
11	2ª feira	18h	19h		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
12	2ª feira	19h	20h		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
13	2ª feira	20h	21h		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
14	2ª feira	21h	22h		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
1	2ª feira	06h	06h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
3	2ª feira	07h	07h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
5	2ª feira	13h	13h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
6	3ª feira	06h	06h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
7	3ª feira	07h	07h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
9	4ª feira	07h	07h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
15	4ª feira	20h	20h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
16	4ª feira	21h	21h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
17	4ª feira	22h	22h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
18	5ª feira	09h	09h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
19	5ª feira	10h	10h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
20	5ª feira	11h	11h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
21	6ª feira	17h	17h55		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
22	6ª feira	18h	18h55		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
23	6ª feira	19h	19h55		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
24	6ª feira	20h	20h55		M/F	A partir de 06 anos		Rodrigo Beze
25	3ª feira	08h	08h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
26	2ª feira	08h	08h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
27	4ª feira	06h	07h		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
28	2ª feira	12h	13h		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego
29	6ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 06 anos		Duda / Diego

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 225,20**

**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.

**553 – FUTEVÔLEI 3**

1	4ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 06 anos		Lucas
---	----------	-----	-----	--	-----	---------------------	--	-------

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 896,75**



**03 - FUTEBOL**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	09h	09h50		Masc	6 anos	Campo	Paulo / Pivoto / Bianca
3	3ª e 5ª	9h	10h		Masc	7 anos		Paulo / Pivoto / Bianca
4	3ª e 5ª	10h	11h		Masc	10 e 11 anos		Paulo / Pivoto / Bianca
5	2ª e 4ª	17h	17h40		M/F	3 e 4 anos		Pivoto / Flavio / Vitor
6	2ª e 4ª	16h	17h		Masc	7 anos		Carlinhos / Carlos
7	3ª e 5ª	14h	15h		Masc	7 e 8 anos		Paulo / Carlos
8	3ª e 5ª	15h	16h		Masc	9 a 11 anos		PV / Flavio / Victor
9	3ª e 5ª	15h	16h		Masc	12 a 14 anos		Pivoto / Carlos / José
10	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	9 anos		Paulo / Carlos
11	3ª e 5ª	9h	09h50		Masc	5 anos		Campo Society
13	2ª e 4ª	16h	16h50		Masc	5 anos	Campo Society	PV / José
14	3ª e 5ª	10h20	11h		Masc	3 e 4 anos	Campo Futebol	Victor / Carlos
15	2ª e 4ª	15h	15h40		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Victor / Carlos / Flavio
16	3ª e 5ª	14h20	15h		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	PV / José / Flavio
17	3ª e 5ª	15h20	16h		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Paulo / Carlinhos / Bianca
18	2ª e 4ª	18h	19h		Masc	13 a 15 anos	Campo Society	Paulo / Carlos
19	3ª e 5ª	16h	17h		Fem	8 a 11 anos	Campo Futebol	Bianca / Victor
20	3ª e 5ª	16h	16h50		Masc	5 anos	Campo Society	Pivoto / Paulo
21	3ª e 5ª	14h	14h50		Masc	6 anos	Campo	Carlos / Paulo
22	2ª e 4ª	16h	16h50		Masc	6 anos		Paulo / Bianca / Victor
23	2ª e 4ª	16h	17h		Masc	8 anos		Pivoto / Flavio
24	3ª e 5ª	9h	10h		Masc	8 anos		Paulo / Pivoto / Bianca
25	3ª e 5ª	10h	11h		Masc	8 e 9 anos		Paulo / Pivoto / Bianca
26	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	10 anos		Bianca / José
27	3ª e 5ª	16h	17h		Masc	7 e 8 anos		Carlinhos / Carlos / José
28	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	11 anos		PV
29	3ª e 5ª	16h	16h50		Masc	6 anos		PV / Flavio
31	3ª e 5ª	17h	18h		Fem	8 a 14 anos		Campo Society
32	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	11 e 12 anos	Campo Futebol	Carlinhos
Recanto – 4ª		14h30	15h		M/F	G 5	Campo Society	Paulinho / PV
Recanto – 5ª		13h40	14h10		M/F	G 4	Campo Futebol	Bianca / Victor / Pivoto

**MATRÍCULA: R\$ 201,30 - MENSALIDADE: R\$ 216,40**

**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 / Carlos / Pivoto
2	5ª feira	18h30	19h30		M/F	5 a 9 anos		Thiago / Carlos / Pivoto
3	5ª feira	19h30	20h30		M/F	10 e 11 anos		Thiago / Carlos / Pivoto
4	6ª feira	18h	19h		M/F	5 a 9 anos		Thiago / Carlos / Pivoto
5	6ª feira	19h	20h		M/F	10 a 12 anos		Thiago / Carlos / Pivoto

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 216,40**

**DESCRIPTIVO**

Um dos esporte mais praticados no Brasil que ao longo dos anos vem mostrando a sua eficiência  
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	Ginásio	Juliana / Aline
5	2ª e 4ª	14h	15h	Baby	M/F	4 a 6 anos		Juliana / Aline
6	3ª e 5ª	09h	10h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Júnia / Gisele
7	3ª e 5ª	10h	11h	Baby	M/F	4 a 6 anos		Júnia / Gisele
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 / Sheila
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 / Aline
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		Adriana / Luciana
15	3ª e 5ª	16h	17h30	Intermediário B	M/F	7 a 17 anos		Juliana / Luciana
16	2ª feira	16h30	19h	Aperfeiçoamento	M/F	Sem Restrição		Juliana / Luciana
	4ª feira	16h30	19h					
	6ª feira	16h	19h					
18	2ª a 6ª	16h	19h	Treinamento	M/F	Sem Restrição		Júnia / Sheila
19	3ª e 5ª	08h30	10h	Adulto	M/F	Acima de 18 anos		Sheila
20	3ª e 5ª	17h	18h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben
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	18h	19h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Adriana
26	3ª e 5ª	16h30	19h	Pré Treinamento	M/F	Sem Restrição		Junia / Luciana / Sheila
27	3ª e 5ª	10h	11h30	Intermediário C	M/F	7 a 17 anos		Sheila
28	6ª	16h	17h30	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Giselli

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**  
**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	Antiga Academ Gin. APJ	Koatch
1	6ª	7h	19h	Várias	M/F	acima de 13 anos		Koatch

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**  
**DESCRIPTIVO**

Diversas atividades desenvolvendo condicionamento físico, ritmos e definição muscular, entre elas ginastica localizada, dança Alongamentos, pilates e programas Body Systems. Opções de pagamentos: 1 – Matrícula: R\$ 189,98 – 2 - Mensal: R\$ 205,07 com numeros de Aulas ilimitadas - 3 – Aulas avulsas no valor de R\$ 30,19 (Sem taxa de matrícula) Necessario Cadastrar a biometria

**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\$ 189,07 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**  
**DESCRIPTIVO**

Tem como objetivo proporcionar a melhora na qualidade de vida, levando em consideração os aspectos motores, Fisiologicos e psicossociais.

**452 - GINÁSTICA REEDUCATIVA / MEDITATIVA – 1 X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª	10h	11h		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiúso 1	Carlos Eduardo
2	2ª	11h	12h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
3	3ª	18h	19h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
4	4ª	7h30	8h30		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
5	4ª	09h	10h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
6	4ª	11h	12h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
7	5ª	18h	19h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
8	6ª	7h30	8h30		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
9	6ª	09h	10h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
10	6ª	11h	12h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 205,07**

**453 - GINÁSTICA REEDUCATIVA / MEDITATIVA – 2 X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª	10h	11h		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiúso 1	Carlos Eduardo
2	2ª	11h	12h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
3	3ª	18h	19h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
4	4ª	7h30	8h30		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
5	4ª	09h	10h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
6	4ª	11h	12h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
7	5ª	18h	19h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
8	6ª	7h30	8h30		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
9	6ª	09h	10h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
10	6ª	11h	12h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 247,85**

**454 - GINÁSTICA REEDUCATIVA / MEDITATIVA – 3 X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª	10h	11h		M/F	acima de 14 anos	Sala Multiúso 1	Carlos Eduardo
2	2ª	11h	12h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
3	3ª	18h	19h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
4	4ª	7h30	8h30		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
5	4ª	09h	10h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
6	4ª	11h	12h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
7	5ª	18h	19h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
8	6ª	7h30	8h30		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
9	6ª	09h	10h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo
10	6ª	11h	12h		M/F	acima de 14 anos		Carlos Eduardo

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 357,31**

**DESCRIPTIVO**

<b>1 – Reeducativa</b> – Trabalha a reeducação postural, o tônus muscular e equilíbrio. Além de combater as dores lombares e cervical, Decorrentes de uma má postura.
<b>2 – Meditativa</b> – Oferece um mix de exercícios posturais e atividades lúdicas que, aliados à prática de respiração e meditação reduz O estresse, e adquire consciência corporal." Todo trabalho é centrado na concentração".

**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\$189,98**

**DESCRIPTIVO**

<b>Obs.: Aquecimento das 16h40 as 17h00 na quadra Poliesportiva (ao lado das quadras de areia).</b>
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 – GINASTICA FUNCIONAL 1 – 2X SEMANA**

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

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**

**62 – GINASTICA FUNCIONAL 2 – 3X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
2	2ª, 4ª e 6ª	11h	12h	Funcional	M/F	acima de 13 anos	Quadras 8 e 11	Nei

**MATRÍCULA: R\$ 189,97 - MENSALIDADE: R\$ 325,85**

**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.

**540 – JIU-JITSU 1 – 2X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª e 4ª	16h	16h50	Jiu-Jitsu Kid's	M/F	6 a 12 anos	Entrada: Quadras 8 e 11 Tênis	Nei
2	2ª e 4ª	18h	19h	Jiu-Jitsu Teen	M/F	13 a 16 anos		Nei

**MATRÍCULA: R\$ 189,97 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**

**541 – JIU-JITSU 2 – 4X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 5ª	19h	20h30	Adulto	M/F	Acima de 13 anos	Quadras 8 e 11	Nei

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 – MENSALIDADE: R\$ 325,85**

**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\$189,98 - MENSALIDADE: R\$205,07**

**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

**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\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 325,85**

**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 Olímpica	Clóvis / Denise
2	3ª e 5ª	9h30	10h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis
3	3ª e 5ª	10h15	11h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis
4	3ª e 5ª	14h30	15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise
5	3ª e 5ª	15h15	16h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise
6	3ª e 5ª	16h00	16h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise
7	4ª e 6ª	8h30	9h30	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Denise
8	4ª e 6ª	9h30	10h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis
9	4ª e 6ª	10h15	11h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis
10	4ª e 6ª	14h30	15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise
11	4ª e 6ª	15h15	16h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise
12	4ª e 6ª	16h00	16h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Clóvis / Denise
13	3ª e 5ª	8h00	9h00	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Piscina Olímpica	Denise / Clóvis
14	4ª e 6ª	15h30	16h30	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos		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	11h00	Máster Aberto	M/F	Acima de 18 anos		Denise
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
51	3ª e 5ª	09h00	10h00	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos		Denise
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
54	4ª e 6ª	15h	16h	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos		Denise / Clóvis
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	
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\$ 203,81 - MENSALIDADE: R\$ 218,91**

**DESCRIPTIVO**

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

**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		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\$ 203,81 - MENSALIDADE: R\$ 218,91**

**DESCRIPTIVO**

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

**421 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 677,31****422 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.354,62****425 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 2.031,93****428 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 2.709,24****429 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 3.386,55**

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

**423 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 451,54****424 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 903,08****426 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.354,62****430 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.806,16****431 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 2.257,70**

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

**427 – CONSULTA PERSONAL KOATCH – CRISTIANO PARENTE**

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

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 778,91**

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

**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 / Luiz
4	2ª e 4ª	16h	16h45	Iniciação	M/F	9 a 13 anos		Paulo / Luiz
8	2ª a 4ª	17h	17h45	Iniciação	M/F	6 a 8 anos		Paulo / Luiz
6	3ª e 5ª	16h	16h45	Iniciação	M/F	9 a 13 anos		Paulo / Luiz
7	3ª e 5ª	16h45	17h30	Iniciação	Fem	7 a 13 anos		Paulo / Luiz

**MATRÍCULA: R\$ 198,78 - MENSALIDADE: R\$ 212,62**

**DESCRIPTIVO**

<p><b>Escola:</b> Aulas com iniciação na modalidade; deve saber nadar o Crawl.  <b>Pré Treino:</b> Aula mais específica na modalidade, com treinamentos para melhora dos fundamentos básicos e início em competições amistosas.  <b>Treinos das Equipes Competitivas: 2ª, 4ª e 6ª das 18h as 20h ( Menores)</b>  <b>Treinos das Equipes Competitivas: 3ª e 5ª das 18h as 20h ( treino masters)</b></p>
--

**293 - PROJETO MULHER**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	15h45	17h		Fem	acima de 15 anos	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\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 235,27**

**DESCRIPTIVO**

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

**285 – REMO**

1	2ª a 6ª	06h00	10h30	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos	Sala Da Marquise	
		10h45	14h00	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		
	Sábado	07h00	10h00	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		
4	2ª e 4ª	14h00	19h00	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof. André
	3ª,5ª e 6ª	14h00	20h00	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof. André
5	2ª a Sábado	06h00	10h00	Remo	M/F	A partir de 12 anos	Raia Olímpica USP	Pro ° Márcio
6	2ª a 6ª	14h00	18h00	Remo	M/F	A partir de 12 anos		Pro ° Márcio

**SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 122,03**

**DESCRIPTIVO**

<p>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.</p>
--

**ATENÇÃO**

<p>1 - 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)</p>
--

**450 – REMO II – 75+**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 6ª	06h15	12h45	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos	Sala Da Marquise	
2	2ª a 6ª	17h	19h	Remo Indoor	M/F	A partir de 12 anos		Prof.º André

**SEM TAXA DE MATRICULA – SEM MENSALIDADE**

<p>Aulas somente para Associado(a) com mais de 75 anos.                  Matrícula somente com autorização do Professor.</p>
--

**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\$ 430,28**

**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\$ 831,61 – DURAÇÃO DE 30 MINUTOS AULA**

**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\$ 325,11 – DURAÇÃO DE 30 MINUTOS AULA**

**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\$ 632,16 – DURAÇÃO DE 1 HORA**

**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
2	2ª e 4ª	16h	17h	Iniciantes	M/F	10 anos	Quadra 6	Élcio
3	2ª e 4ª	15h	16h	Nível III	M/F	6 a 10 anos	Quadra 6	Luciano
4	3ª e 5ª	09h	10h	Nível II	M/F	9 anos	Quadra 9	Luciano
5	2ª e 4ª	16h	17h	Nível II	M/F	9 anos	Marquise	Luciano
6	2ª e 4ª	15h	16h	Nível III	M/F	9 e 10 anos	Quadra 6	Élcio
7	2ª e 4ª	17h	18h	Nível III	M/F	10 a 12 anos	Marquise	Luciano
8	3ª e 5ª	15h	16h	Nível III	M/F	9 anos	Quadra 7	Luciano
9	3ª e 5ª	8h15	9h	Iniciantes	M/F	6 e 7 anos	Marquise	Élcio / Luciano
10	3ª e 5ª	9h	10h	Nível III	M/F	10 a 12 anos	Marquise	Élcio / Luciano
11	3ª e 5ª	15h	16h	Iniciantes	M/F	9 anos	Quadra 7	Luciano
12	3ª e 5ª	16h	17h	Iniciantes	M/F	10 a 12 Anos	Quadra 7	Luciano
13	3ª e 5ª	16h	17h	Iniciantes	M/F	9 anos	Marquise	Luciano
14	3ª e 5ª	15h	16h	Nível III	M/F	10 a 12 Anos	Marquise	Élcio / Luciano
15	3ª e 5ª	17h	18h	Iniciantes	M/F	10 anos	Marquise	Luciano
16	3ª e 5ª	10h	11h	Nível III	M/F	10 a 12 Anos	Quadra 9	Élcio
17	2ª e 4ª	16h50	17h30	Iniciantes	M/F	11 a 12 Anos	Quadra 6	Élcio

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 203,81**

**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.

**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\$ 395,05**

**DESCRIPTIVO**

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



**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\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 203,81**

**DESCRIPTIVO**

<p>Desenvolver e aprimorar a tecnica, os conhecimentos teóricos das regras e iniciar atividades e exercícios específicos para o jogo de Tênis, visando o nível de competição.</p>
---

**315 - TÊNIS FEMININO 1**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª feira	8h	9h	6 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
9	2ª feira	11h	12h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
10	3ª feira	08h	09h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
11	3ª feira	11h	12h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
12	4ª feira	08h	09h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
13	4ª feira	11h	12h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
14	5ª feira	11h	12h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
15	6ª feira	08h	09h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
16	6ª feira	11h	12h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
17	2ª feira	10h	11h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
18	3ª feira	10h	11h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
19	4ª feira	09h	10h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
20	5ª feira	08h	09h		F	acima de 20 anos		Renata Diez
21	6ª feira	09h	10h		F	acima de 20 anos		Renata Diez

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 369,89**

**511 - TÊNIS DE MESA – 1X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª ou 5ª	07h	08h		M/F		3º Andar Prédio novo	
2	3ª ou 5ª	08h	09h		M/F			
3	3ª ou 5ª	09h	10h		M/F			
4	3ª ou 5ª	10h	11h		M/F			
5	3ª ou 5ª	11h	12h		M/F			
6	3ª ou 5ª	12h	13h		M/F			
8	4ª ou 6ª	14h	15h		M/F			
9	4ª ou 6ª	15h	16h		M/F			
10	4ª ou 6ª	16h	17h		M/F			
11	4ª ou 6ª	17h	18h		M/F			
12	4ª ou 6ª	18h	19h		M/F			
13	4ª ou 6ª	19h	20h		M/F			
14	Sábado	08h	09h		M/F			
15	Sábado	09h	10h		M/F			
16	Sábado	10h	11h		M/F			
17	Sábado	11h	12h		M/F			
18	Sábado	12h	13h		M/F			
19	Sábado	13h	14h		M/F			

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 284,85**

**512 - TÊNIS DE MESA – 2X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	07h	08h		M/F		3º Andar Prédio novo	
2	3ª e 5ª	08h	09h		M/F			
3	3ª e 5ª	09h	10h		M/F			
4	3ª e 5ª	10h	11h		M/F			
5	3ª e 5ª	11h	12h		M/F			
6	3ª e 5ª	12h	13h		M/F			
8	4ª e 6ª	14h	15h		M/F			
9	4ª e 6ª	15h	16h		M/F			
10	4ª e 6ª	16h	17h		M/F			
11	4ª e 6ª	17h	18h		M/F			
12	4ª e 6ª	18h	19h		M/F			
13	4ª e 6ª	19h	20h		M/F			

**MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 452,59**

**TÊNIS DE MESA – 3X SEMANA**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª, 5ª e Sábado	08h	09h		M/F		3º Andar Prédio novo	
2	3ª, 5ª e Sábado	09h	10h		M/F			
3	3ª, 5ª e Sábado	10h	11h		M/F			
4	3ª, 5ª e Sábado	11h	12h		M/F			
5	3ª, 5ª e Sábado	12h	13h		M/F			
6	4ª, 6ª e Sábado	14h	15h	- Sábado	M/F			

**SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 631,94**

O curso de treinamento, tem como objetivo levar o tênis de mesa de forma recreativa, mostrando os benefícios dele na pratica. Desde a concentração até sua movimentação. Nossos pilares envolvem: Atividade física, qualidade de vida e tênis de mesa.

**526 – TIRO ESPORTIVO CAP**

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª a 2ª	13h	21h		M/F	acima de 25 anos	Typhoon Shooting	

**SEM TAXA MATRÍCULA: - MENSALIDADE: R\$ 91,34****DESCRIPTIVO**

Inscrição somente com a entrega do Termo de Responsabilidade e Certificado de Registro e autorização Do Departamento de esportes.  
 Informações: [adriano.prod@gmail.com](mailto:adriano.prod@gmail.com) ou [flavio.one@gmail.com](mailto:flavio.one@gmail.com)  
 Local dos eventos: Typhoon Shooting Center – Rua João Rudge, 294 – Casa Verde/SP – Tel: 2645.5016

**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	16h	17h	Iniciação	Fem	8 a 15 anos	Ginásio MB	Hyêda

**MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07****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\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07****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\$ 91,84 - MENSALIDADE: R\$ 111,97****DESCRIPTIVO**

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