

DEPARTAMENTO DE ESPORTES



CURSOS

Atualização:
11/09/2024

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		Prof. Gabriel F
9	3ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Gabriel F
10	3ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos		Prof. Gabriel F

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

537 - BEACH TENNIS ESPECIAL

1	2ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos	Quadra de Areia	Prof. Tarso
---	----------	-----	-----	--	-----	---------------------	-----------------	-------------

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

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. Gabriel Balta
2	2ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gabriel Balta
3	2ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gabriel Balta
4	6ª feira	14h	15h		M/F	A partir de 14 anos	Profª Michel
5	6ª feira	15h	16h		M/F	Kid's / Adoles	Profª Michel
6	6ª feira	16h	17h		M/F	Kid's / Adoles	Profª Michel
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
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
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. Gustavo Horst
16	5ª feira	10h	11h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gustavo Horst
17	5ª feira	11h	12h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gustavo Horst
18	5ª feira	21h	22h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo
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
23	2ª feira	18h	19h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
24	2ª feira	19h	20h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
25	2ª feira	20h	21h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
26	5ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
27	5ª feira	18h	19h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
28	5ª feira	19h	20h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Diego Nunes
29	2ª feira	07h	20h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gabriel Balta
30	2ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gabriel Balta
31	5ª feira	07h	08h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gustavo Horst
32	5ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gustavo Horst
33	6ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos	Profª Michel
34	5ª feira	12h	13h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gustavo Horst

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
7	4ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gabriel Balta
8	4ª feira	18h	19h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gabriel Balta
9	4ª feira	19h	20h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gabriel Balta
10	4ª feira	20h	21h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. Gabriel Balta

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
3	3ª feira	18h	19h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo
4	3ª feira	19h	20h		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. João Gustavo
2	2ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo
3	2ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo
4	3ª feira	15h	16h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo
5	3ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo
6	3ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 14 anos	Prof. João Gustavo

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

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

SEM TAXA MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 287,00**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	3º andar	Rodrigo
2	2ª a 6ª	8h	9h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos		Rodrigo

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	3º andar	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	3º andar	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	3º andar	Bandeira
2	3ª e 5ª	17h	18h	Iniciantes	M/F	acima de 10 anos	3º andar	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
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 Aeróbica	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	19h30	20h30	Inic. Fx. Branca / Color	M/F	acima de 7 anos		Romic

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

DESCRIÇÃO

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 4ª	06h40	07h40	Funcional para Corred	M/F	acima de 13 anos	Pista Cooper	Empresa Run/Fun
2	3ª e 5ª	06h	08h	Corrida na pista	M/F	acima de 13 anos		Empresa Run/Fun
1	2ª e 4ª	18h	20h	Corrida na pista	M/F	acima de 13 anos		Empresa Run/Fun
2	3ª e 5ª	18h30	19h30	Funcional para Corred	M/F	acima de 13 anos		Empresa Run/Fun

SEM TAXA MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 215,00

DESCRIÇÃO

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 e 4 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	
INICIAÇÃO ESPORTIVA – 6 A 9 ANOS								
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	
38	2ª e 4ª	17h15	18h15		M/F	6 a 9 anos	Rodrigo	

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

DESCRIÇÃO

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	Quadra De Areia	Alemão
4	5ª feira	08h	09h		M/F	A partir de 06 anos		Alemão
8	5ª feira	12h	13h		M/F	A partir de 06 anos		Diego
10	2ª feira	17h	18h		M/F	A partir de 06 anos		Alemão
11	2ª feira	18h	19h		M/F	A partir de 06 anos		Alemão
12	2ª feira	19h	20h		M/F	A partir de 06 anos		Alemão
13	2ª feira	20h	21h		M/F	A partir de 06 anos		Alemão
14	2ª feira	21h	22h		M/F	A partir de 06 anos		Alemão
1	2ª feira	06h	06h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda
3	2ª feira	07h	07h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda
5	2ª feira	13h	13h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda
6	3ª feira	06h	06h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda
7	3ª feira	07h	07h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda
9	4ª feira	07h	07h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda
15	4ª feira	20h	20h55		M/F	A partir de 06 anos		Diego
16	4ª feira	21h	21h55		M/F	A partir de 06 anos		Diego
17	4ª feira	19h	20h		M/F	A partir de 06 anos		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	12h	13h		M/F	A partir de 06 anos		Diego
21	6ª feira	17h	17h55		M/F	A partir de 06 anos		Jeff
22	6ª feira	18h	18h55		M/F	A partir de 06 anos		Jeff
23	6ª feira	19h	19h55		M/F	A partir de 06 anos		Jeff
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
26	2ª feira	08h	08h55		M/F	A partir de 06 anos		Duda
27	4ª feira	06h	07h		M/F	A partir de 06 anos		Duda
28	2ª feira	12h	13h		M/F	A partir de 06 anos		Duda
29	6ª feira	16h	17h		M/F	A partir de 06 anos		Jeff

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	Quadra De Areia	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	José Nilso
3	3ª e 5ª	9h	10h		Masc	7 anos		Vic%Feve%
4	3ª e 5ª	10h	11h		Masc	10 e 11 anos		Vic%Feve%
5	2ª e 4ª	17h	17h40		M/F	3 e 4 anos		Vic%Feve%
6	2ª e 4ª	16h	17h		Masc	7 anos		Carlos Eduardo
7	3ª e 5ª	17h	18h		Masc	6 e 7 anos		Carlos Eduardo
8	3ª e 5ª	15h	16h		Masc	9 a 11 anos		Flavio Diniz
9	3ª e 5ª	15h	16h		Masc	12 a 14 anos		Vic%Feve%
10	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	9 anos		Carlos Henrique
11	3ª e 5ª	9h	09h50		Masc	5 anos		Campo Society
12	3ª e 5ª	17h	18h		Masc	Livre / Goleiros	Campo	Flavio Diniz
13	2ª e 4ª	16h	16h50		Masc	5 anos	Campo Society	Paulo Vítor Neves
14	3ª e 5ª	10h20	11h		Masc	3 e 4 anos	Campo Futebol	Flavio Diniz
15	2ª e 4ª	15h	15h40		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Paulo Vítor Neves
16	3ª e 5ª	16h	17h		Masc	8 anos	Campo	Carlos Henrique
17	3ª e 5ª	15h20	16h		Masc	3 e 4 anos	Campo Society	Paulo Vítor Neves
18	2ª e 4ª	18h	19h		Masc	13 a 16 anos	Campo Society	Carlos Henrique
19	3ª e 5ª	16h	17h		Fem	8 a 11 anos	Campo Futebol	Bianca Sanchez
20	3ª e 5ª	16h	16h50		Masc	5 anos	Campo Society	Vic%Feve%
22	2ª e 4ª	16h	16h50		Masc	6 anos	Campo	Bianca Sanchez
23	2ª e 4ª	16h	17h		Masc	8 anos		Vic%Feve%
24	3ª e 5ª	9h	10h		Masc	8 anos		Vic%Feve%
25	3ª e 5ª	10h	11h		Masc	8 e 9 anos		Vic%Feve%
26	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	10 anos		José Nilso
27	3ª e 5ª	16h	17h		Masc	7 anos		Carlos Eduardo
28	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	11 anos		Paulo Vítor Neves
29	3ª e 5ª	16h	16h50		Masc	6 anos		Paulo Vítor Neves
31	3ª e 5ª	18h	19h		Fem	8 a 16 anos	Campo Society	Bianca Sanchez
32	2ª e 4ª	17h	18h		Masc	11 e 12 anos	Campo Futebol	Carlos Eduardo
Recanto – 4ª		14h30	15h		M/F	G 5	Campo Society	Carlão / Flavio
Recanto – 5ª		13h30	14h00		M/F	G 4	Campo Futebol	Bianca / 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.

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		

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

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		Aline
7	3ª e 5ª	10h	11h	Baby	M/F	4 a 6 anos		Aline
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 / Aline
10	3ª e 5ª	16h	17h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben / Aline
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 / Aline
14	2ª e 4ª	16h	17h30	Intermediário A	M/F	7 a 17 anos		Luciana / Juliana
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					
17	4ª feira	16h	17h30	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Aline
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 / Aline
22	2ª e 4ª	15h	16h	Baby	M/F	4 a 6 anos		Ruben / Aline
23	3ª e 5ª	18h	19h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Ruben / Aline
24	2ª e 4ª	18h	19h	Iniciação	M/F	7 a 12 anos		Aline
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		Aline

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).

590 - WELLNESS PAULISTANO 7.0 – GINASTICA EXECUTIVA

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	07h	08h	Homens	M	acima de 70 anos	Academia e Pista	Koatch
2	3ª e 5ª	09h	10h	Mulheres	F	acima de 70 anos		

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 290,00

DESCRIPTIVO

O programa é composto de uma hora de sessão, dividida em dois blocos de 30 minutos. Um bloco ocorre no Bio Circuit (Academia) E outro na pista.

O programa foca em atividades que estimulam três aspectos da saúde humana:

1 – Saúde biológica voltada para os aspectos da fisiologia de toda estrutura física e corporal.

2 – Saúde mental tanto nos aspectos cognitivos como também emocionais.

3 – Saúde social voltada para a integração e interação da pessoa com o ambiente físico e social.

Os alunos precisam apresentar atestado medico de liberação, e caso haja, informar possíveis restrições, limitações e orientações.

Deve também preencher um questionário de saúde, para previa avaliação da equipe técnica e aprovação ou não da inscrição.

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

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

2 – Meditativa – 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

Obs.: Aquecimento das 16h40 as 17h00 na quadra Poliesportiva (ao lado das quadras de areia).

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
3	3ª e 5ª	17h	17h50	Jiu-Jitsu Kid's	M/F	6 a 12 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: Ginasio APJ E/ou Quadras 8 e 11	Marcos / Douglas / Rainer
3	3ª e 5ª	09h	10h	Formativo	M/F	acima 9 anos		Marcos / Douglas / Rainer
4	3ª e 5ª	10h	11h	INICIAÇÃO	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
7	2ª e 4ª	15h45	16h35	Formativo	M/F	Acima de 07 anos		Rainer
9	3ª e 5ª	17h	18h	Formativo	M/F	acima 12 anos		Marcos / Douglas / Rainer
10	3ª e 5ª	14h35	15h15	INICIAÇÃO	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	Luiz Carlos
4	3ª e 5ª	19h	20h		M/F	Acima de 18 anos		Luiz Carlos

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	Vinicius / Luiza	
2	3ª e 5ª	9h30	10h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Vinicius / Luiza	
3	3ª e 5ª	10h15	11h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Vinicius / Luiza	
4	3ª e 5ª	14h30	15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Den / Vin / Lui / Cami	
5	3ª e 5ª	15h15	16h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Den / Vin / Lui / Cami	
6	3ª e 5ª	16h00	16h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Den / Vin / Lui / Cami	
8	4ª e 6ª	9h30	10h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Vinicius / Luiza	
9	4ª e 6ª	10h15	11h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Vinicius / Luiza	
10	4ª e 6ª	14h30	15h15	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Den / Vin / Lui / Cami	
11	4ª e 6ª	15h15	16h00	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Den / Vin / Lui / Cami	
12	4ª e 6ª	16h00	16h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos		Den / Vin / Lui / Cami	
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	Denise		
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		
51	4ª e 6ª	09h30	10h15	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Denise		
52	3ª a 6ª	15h30	16h30	Aperfeiçoamento	M/F	De 6 a 13 anos	Denise / Clóvis		
53	4ª e 6ª	08h30	09h15	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 a 6ª	14h30	15h30	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			Vinicius / Luiza
72	4ª e 6ª	17h	17h45	Nível 1, 2, 3	M/F	De 5 a 12 anos			Vinicius / Luiza
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.

582 – PERSONAL KOATCH – 2X SEMANA – TRIO

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\$ 904,00**592 – PERSONAL KOATCH – 1X SEMANA – TRIO**

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\$ 454,00

45 - POLO AQUÁTICO

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
3	2ª e 4ª	15h	15h45	Iniciação	M/F	6 a 9 anos	Piscina Olímpica	Luiz / Cris
4	2ª e 4ª	16h	16h45	Iniciação	M/F	9 a 13 anos		Luiz / Cris
8	2ª a 4ª	17h	17h45	Iniciação	M/F	6 a 8 anos		Luiz / Cris
6	3ª e 5ª	16h	16h45	Iniciação	M/F	9 a 13 anos		Luiz / Cris
7	3ª e 5ª	17h	18h20	Iniciação	Fem	10 Acima		Luiz / Cris

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

DESCRIPTIVO

<p>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)</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	08h	09h15		Fem	acima de 15 anos		Carla
4	3ª e 5ª	08h	09h15		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>- 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
18	2ª e 4ª	10h30	11h15	Iniciantes	M/F	10 e 11 Anos	Quadra 6	Élcio

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

DESCRIPTIVO

<p>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.</p>
--

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

<p>Formação e treinamento das equipes para a disputa dos campeonatos oficiais.</p>
--

66 - TÊNIS PRÉ TREINAMENTO

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	14h	16h		M/F	8 a 18 Anos	Quadras 8,9,10 e 11	C. O. T.
2	3ª e 5ª	16h	17h30		M/F	8 a 18 Anos		C. O. T.
3	3ª e 5ª	17h	18h		M/F	8 a 18 Anos		C. O. T.
4	3ª e 5ª	14h	15h30		M/F	8 a 18 Anos		C. O. T.
5	3ª e 5ª	15h	16h30		M/F	8 a 18 Anos		C. O. T.
6	3ª e 5ª	16h30	18h		M/F	8 a 18 Anos		C. O. T.
7	3ª e 5ª	09h	10h		M/F	Acima de 12		Alexandro
8	3ª e 5ª	10h	11h		M/F	Acima de 12		Alexandro
9	3ª e 5ª	14h	15h		M/F	8 a 18 Anos		C. O. T.
10	3ª e 5ª	15h	16h		M/F	8 a 18 Anos		C. O. T.
11	3ª e 5ª	16h	17h		M/F	8 a 18 Anos		C. O. T.

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

DESCRIPTIVO

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.
--

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

583 – TÊNIS INFANTIL – 1x Semana

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	4ª feira	16h	17h30		M/F	6 a 12 anos	Marquise	Elcio / Luciano

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 102,00

577 – TÊNIS PREPARO FISICO INTERCLUBES

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª feira	20h	21h		M/F	Acima de 18 anos	Marquise	Fabio
2	5ª feira	20h	21h		M/F	Acima de 18 anos		Fabio

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 252,00

591 – TÊNIS PREPARO FISICO INTERCLUBES 2

TUR	DIAS	HORÁRIOS		ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	3ª e 5ª	20h	21h		M/F	Acima de 18 anos	Marquise	Fabio

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 378,00

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			

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 452,59

513 - 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 ou 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	09 a 11 anos	Ginásio MB	Hyêda / Giovana
6	3ª e 5ª	17h 18h	Pré Competitivo	Fem	11 a 13 anos	Ginásio MB	Hyêda / Giovana

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, 4ª e 6ª	09h 18h	2 horas / semana	M/F	acima de 5 anos	Marquise Gin APJ	Norma
	3ª e 5ª	08h 18h	2 horas / semana	M/F	acima de 5 anos	Marquise Gin APJ	Pelikian

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**17 - XADREZ 2**

TUR	DIAS	HORÁRIOS	ESPECIFICAÇÃO	SEXO	IDADE	LOCAL	PROFESSOR(A)
1	2ª, 4ª e 6ª	09h 18h	1 hora / semana	M/F	acima de 5 anos	Marquise Gin APJ	Norma
	3ª e 5ª	08h 18h	1 hora / semana	M/F	acima de 5 anos	Marquise Gin APJ	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.