



# Atividades

## HORÁRIOS DE FÉRIAS

Dezembro 2017 e Janeiro 2018

**Atletismo****Horário normal – De 01 a 21/12/2017****Férias – De 22/12/2017 a 12/01/2018****Retorno das aulas – Dia 15/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Adulto	07:00 às 08:30	3ª e 6ª/Pista de Cooper	Juliana

**Avaliação Física agendamento na recepção da academia****Horário normal**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Acima de 14 anos	08:00/09:00/10:00/11:00	6ª / Academia	Guilherme
Acima de 14 anos	16:00/17:00/18:00/19:00/20:00	6ª / Academia	Gabriela

**Atividades Especiais****Horário Normal – De 01 a 22/12/2017****Férias – De 26/12/2017 a 01/01/2018****Retorno das aulas – Dia 02/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Infantil/Adulto *Somente após entrevista c/os professores	08:00 às 12:00*	2ª a 6ª/ Sala 06 – Prédio da Sauna	Érika/Ricardo
	14:30 às 18:30*		

**Badminton****Horário normal – De 01 a 15/12/2017****Férias – De 18/12/2017 a 14/01/2018****Retorno das aulas – Dia 15/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha – a partir de 07 anos	16:30 às 17:30	3ª e 5ª – Ginásio II	Gabriel e Luis
Intermediário* – a partir de 07 anos	17:30 às 18:30	3ª e 5ª – Ginásio II	Gabriel e Luís
Treinamento Jovens* – a partir 07 anos	09:00 às 11:00	3ª,5ª,6ª – Ginásio II	Luís
	20:00 às 22:00	2ª e 4ª – Ginásio II	Luís
	18:30 às 20:00	3ª – Ginásio II	Luís e Gabriel
	20:00 às 22:00	5ª – Ginásio II	Luis
	16:30 às 18:30	6ª – Ginásio II	Luis
Iniciação Seniors – a partir de 25 anos	20:00 às 22:00	2ª e 5 – Ginásio I	Gabriel e Luís
Rachão – a partir de 07 anos	20:00 as 22:00	2ª e 5ª – Ginásio I	
	16:00 às 20:00	Sábado	

### **Ballet Clássico**

**Horários de férias – De 04 a 14/12/2017**

**Férias – De 15/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Turmas Iniciação* – 04 a 07 anos	16:00 às 17:00	2ª a 5ª / sala 05	Ana Luiza/ Alessandra/ Thais
Turma I* – 08 a 11 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 05	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Turma II* – A partir de 12 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 04	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Adulto Iniciante I e II – a partir de 18 anos	18:30 às 20:00	2ª e 4ª / sala 05	Ana Luiza
Inter / Avançado – a partir de 14 anos	18:30 às 20:00	2ª e 4ª / sala 04	Ana Teresa
Adulto Interm. – a partir de 18 anos	19:30 às 21:00	3ª e 5ª / sala 04	Felipe/Nina

**\* A cada dia um professor e um tema diferente**

### **Jazz**

**Horários de férias – De 04 a 14/12/2017**

**Férias – De 15/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

Turma I* – 08 a 11 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 05	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Turma II* – a partir de 12 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 05	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Jazz Adulto – a partir de 18 anos	18:30 às 19:30	3ª e 5ª/ sala 05	Alessandra

**\* A cada dia um professor e um tema diferente**

### **Street Dance**

**Horários de férias – De 04 a 14/12/2017**

**Férias – De 15/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Turma I* – 08 a 11 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 05	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Turma II* – A partir de 12 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 04	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Turma II* – A partir de 12 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 04	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Juvenil	19:00 às 20:30	2ª e 4ª / sala 3	Kico
Adulto	20:30 às 21:30	2ª e 4ª / sala 5	Kico
Competitivo Kids	17:00 às 18:30	3ª e 5ª / sala 5	Kico
Competitivo Varsity	17:00 às 18:30	3ª e 5ª / sala 05	Kico

**\* A cada dia um professor e um tema diferente**

### **Sapateado**

**Horários de férias – De 04 a 14/12/2017**

**Férias – De 15/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

Turma I* – 08 a 11 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 05	Ana Luiza/ Alessandra/
-------------------------	----------------	-------------------	------------------------

			Priscila/Kiko
Turma II * – A partir de 12 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 04	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Adulto Iniciante – a partir de 18 anos	8:00 às 9:00	2ª e 4ª / sala 2	Priscila
Adulto Iniciante II – a partir de 18 anos	9:00 às 10:00	2ª e 4ª / sala 02	Priscila
Inter / Avançado – a partir de 14 anos	18:30 às 19:30	2ª e 4ª / sala 02	Priscila

**\* A cada dia um professor e um tema diferente**

### **Dança Irlandesa**

**Horários de férias – De 04 a 14/12/2017**

**Férias – De 15/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Turma I * – 08 a 11 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 05	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Turma II * – A partir de 12 anos	17:30 às 18:30	2ª a 5ª / sala 04	Ana Luiza/ Alessandra/ Priscila/Kiko
Adulto Iniciante – a partir de 18 anos	8:00 às 10:00	6ª / sala 2	Priscila
Inter / Avançado – a partir de 14 anos	19:30 às 20:30	2ª e 4ª / sala 02	Priscila

**\* A cada dia um professor e um tema diferente**

### **Tecido Acrobático**

**Horário normal até 21/12/2017**

**Férias – De 22/12/2017 a 08/01/2018**

**Retorno das aulas – Dia 09/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Infanto-Juvenil – De 10 a 15 anos	18:15 às 19:45	3ª e 5ª / Ginásio I	Rafaela
Juvenil – Adulto – A partir de 16 anos	19:45 às 21:15	3ª e 5ª / Ginásio I	Rafaela

### **Dança de Salão**

**Horário normal**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Dança de Salão – a partir de 16 anos	20:00 às 22:00	2ª e 4ª / sala 1	Wolnei

**Dança Contemporânea e Técnica de Pontas – Retorno das aulas 05/02/2018**

### **Basquetebol**

**Horário Normal – De 01 a 15/12/2017**

**Férias – De 18/12/2017 a 26/01/2018**

**Retorno das aulas – Dia 29/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Iniciação I e II – 2007/2008/2009/2010	18:30 às 20:00	3ª e 5ª / Ginásio I / Turma mista	Leandro
Sub-12 – 2005/2006	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio II	Leandro
Sub-13 – 2004	17:00 às 18:30	2ª a 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Leandro
Sub-14 – 2003	17:00 às 18:30	2ª,4ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Ariane
	18:30 às 20:00	3ª e 5ª / Q. Externa	
Sub-15 – 2002	18:30 às 20:00	2ª,4ª,5ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Ariane
Sub-16 – 2001	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Marcos
Sub-17 – 2000	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Pisergio
Feminino – De 09 a 15 anos	18:30 às 20:00	3ª e 5ª / Ginásio I / Q. Externa	Ariane/Leandro
Rachão – a partir de 18 anos	20:00 às 22:00	3ª e 5ª / Ginásio II	
	16:30 às 18:00	Sábado / Ginásio II	
	09:30 às 11:30	Domingo / Quadra Externa	

**Beach Tennis****Horário Normal – De 04 a 22/12/2017****Horário de Férias – De 26/12/2017 a 12/01/2018****Retorno das aulas – Dia 15/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
A partir de 16 anos	07:00* às 10:00	2ª feira/ Quadras de Beach Tennis	Ilan
	16:00* às 17:00	3ª feira/ Quadras de Beach Tennis	Ilan
	07:00* às 10:00	4ª feira/ Quadras de Beach Tennis	Anderson/Ilan
	15:00* às 16:00	4ª feira/ Quadras de Beach Tennis	Anderson
	07:00* às 10:00	5ª feira/ Quadras de Beach Tennis	Anderson
	07:00* às 12:00	6ª feira/ Quadras de Beach Tennis	Anderson
Escolinha De 08 a 12 anos	15:00* às 16:00	3ª / Quadras de Beach Tennis	Ilan
Escolinha De 13 a 15 anos	14:00* às 15:00	4ª / Quadras de Beach Tennis	Anderson

**Futebol****Horário Normal – De 04 a 14/12/2017****Horário de Férias – Dias 19 e 21/12/2017****Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Sub - 07 (10/11) e Sub - 09 (08/09)	08:30 às 09:30	3ª e 5ª / Campos 03 e 04	Caio/Gustavo
Sub - 11 (06/07) e Sub - 13 (04/05) e feminino	09:30 às 10:30	3ª e 5ª / Campos 03 e 04	Caio/Gustavo
Sub - 15 (02/03); Sub - 17 (99/00/01)	10:30 às 11:30	3ª e 5ª / Campos 03 e 04	Caio/Gustavo
Rachão – a partir de 16 anos Obs: No período de Campeonato Interno de Março a Junho não terá rachão	19:00 às 21:00	3ª, 4ª e 5ª / Campos 01 e 02	
	10:00 – sorteio seq.jogo	Sábado / Campos 01 e 02	
	08:30 – sorteio seq.jogo	Domingo / Campos 01 e 02	

**Futevôlei****Horário Normal – de 04 a 21/12/2017****Férias – De 26/12/2017 a 22/01/2018****Retorno das aulas – Dia 23/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Iniciantes Misto – a partir de 14 anos	19:00 às 20:30	2ª e 4ª / Quadra de Futevôlei	Gustavo
Treinamento* – Misto – a partir de 14 anos	19:00 as 20:30	3ª e 5ª / Quadra de Futevôlei	Gustavo

**Fitness/Bike****Horário Normal – De 01 a 16/12/2017****Horário de Férias – Dias 18 a 23/12/2017 e de 02/01 a 20/01/2018****Retorno das aulas – Dia 22/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>
Acima de 15 anos  Aula teste não autorizada tolerância de 10 minutos	07:00 e 09:00	2ª, 4ª e 6ª/ Academia
	16:00 e 18:00	2ª e 4ª / Academia
	08:00, 10:00 e 19:00	3ª e 5ª / Academia
	18:00	3ª, 5ª e 6ª- 45' / Academia
	10:00	Sábado - 90' / Academia

**Aulas com rodízio de professores.****Fitness****Horário Normal – De 01 a 16/12/2017****Horário de Férias – Dias 18 a 23/12/2017 e de 02/01 a 20/01/2018****Retorno das aulas – Dia 22/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>
Alongamento Acima de 13 anos	09:10	2ª, 4ª e 6ª / Sala 04 prédio da sauna
	10:00	3ª e 5ª / Academia
	20:00	3ª e 5ª 45' / Academia
Local Funcional Acima de 15 anos	09:00	3ª e 5ª / Academia
	19:00	2ª à 5ª / Academia
Treinamento Funcional Acima de 15 anos	08:00	2ª e 4ª / Academia
	09:30	2ª e 4ª /Quadra Squash
	10:00	2ª , 4ª e 6ª / Academia
	17:00	2ª e 4ª / Academia
	07:00	3ª e 5ª / Academia
	12:00	3ª e 5ª / Externo
Treinamento Funcional Iniciantes – Acima de 15 anos	08:00	3ª e 5ª / Academia
Condicionamento Acima de 15 anos	08:00	6ª / Academia
Zumba  Acima de 12 anos	09:00	2ª, 4ª e 6ª / Academia
	16:00	3ª e 5ª / Academia
	18:00	2ª a 5ª / Academia
	10:00	Sábado / Academia

**Aulas com rodízio de professores.****Dança e Ritmos****Horário Normal – De 01 a 22/12/2017****Férias – De 29/12/2017 a 05/01/2018****Retorno das aulas – Dia 12/01/2018**

Dança e Ritmos	10:00 as 12:00	6ª /Sala 04 – Prédio da Sauna	Rodrigo
----------------	----------------	-------------------------------	---------

A partir de 13 anos		
---------------------	--	--

**Aulas do Programa Bem Viver**

**Horário Normal – De 01 a 16/12/2017**

**Horário de Férias – Dias 18 a 23/12/2017 e de 02/01 a 20/01/2018**

**Retorno das aulas – Dia 22/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>
Ginástica Funcional	3ª e 5ª	09h15 / Sala 04 – Prédio da Sauna

**Ginástica Artística**

**Horário Normal – De 04 a 08/12/2017**

**Horário de Férias – De 11 a 15/12/2017**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Treinamento* – Acima de 05 anos	15h30 às 17h30	3ª e 5ª / Ginásio I	
Escolinha Mista – De 05 a 13 anos	10h00 às 11h00	3ª e 5ª / Ginásio I	
	14h30 às 15h30	3ª e 5ª / Ginásio I	

**Ginástica Natural**

**Horário Normal – De 04 a 08/12/2017**

**Horário de Férias – De 11 a 15/12/2017**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha – De 03 a 05 anos	16h30* às 17h30	2ª e 4ª / Ginásio I	Isabel/Renato
	10h00 às 11h00	4ª e 6ª / Ginásio I	

**Ginástica Rítmica**

**Horário Normal – De 04 a 14/12/2017**

**Férias – De 18/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha I – De 05 a 07 anos	15h30 às 16h30	2ª e 4ª / Ginásio I	Adriana/Thais/ Silvia
	10h00 às 11h00	4ª e 6ª / Ginásio I	
Escolinha II – De 08 a 10 anos*	16h30 às 17h30	2ª e 4ª / Ginásio I	
	09h00 às 10h00	4ª e 6ª / Ginásio I	
Escolinha III – A partir de 10 anos*	17h00 às 18h00	3ª e 5ª / Ginásio I	
	09h00 às 10h00	4ª e 6ª / Ginásio I	
Equipe Infante-Juvenil – A partir de 09 anos**	14h30 às 16h30	3ª e 5ª / Ginásio I	
Pré Equipe – A partir de 08 anos**	14h30 às 15h30	2ª e 4ª / Ginásio I	
	08h00 às 09h00	4ª e 6ª / Ginásio I	
Grupo de Mães***	07h40 às 09h00	4ª / Ginásio I	

Atividades Especiais	11h00 às 12h00	6ª / Ginásio I	Adriana
----------------------	----------------	----------------	---------

### Hóquei

**Horário Normal – De 04 a 14/12/2017**

**Férias – De 18/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

**Obs: Os alunos menores podem fazer aula todos os dias e também poderão treinar até as 22h00 (3ª e 5ª) junto com o time adulto.**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
07 a 14 anos - Misto	17h00 às 18h30	3ª e 5ª / Quadra de Hóquei	Luis Fifo)/Sabrina
Iniciantes – A partir de 05 anos	19h00 às 20h30	2ª e 4ª / Quadra de Hóquei	Luis (Fifo)/Sabrina
Treinamento – Acima de 15 anos	18h30 às 22h00	3ª e 5ª / Quadra de Hóquei	Alexandre Capelle

### Patinação

**Horário Normal – De 04 a 14/12/2017**

**Férias – De 18/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

**Obs: Os alunos poderão fazer aula em mais de um horário.**

**No dia 06/12 aula somente no período da tarde.**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Acima de 05 anos	10h00 às 11h30	2ª e 4ª / Quadra de Hóquei	Luis (Fifo)
	16h00 às 17h30	2ª e 4ª / Quadra de Hóquei	Luis (Fifo)/Sabrina
	17h30 às 19h00	2ª e 4ª / Quadra de Hóquei	Luis (Fifo)/Sabrina

### Muay Thai

**Horário Normal – De 04 a 23/12/2017**

**Férias – De 26 a 30/12/2017**

**Retorno das aulas – Dia 02/01/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Acima de 10 anos	20h45* às 22h00	2ª e 4ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	André/Mario Sérgio
	07h30* às 09h00	3ª e 5ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	
	16h30* às 17h40	3ª e 5ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	
	17h40* às 18h50	3ª e 5ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	
	18h50* às 20h00	3ª e 5ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	
	20h00* às 21h30	3ª e 5ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	
	09h00 às 11h00**	Sábado / Sala 03 – Prédio da Sauna	

### Musculação

**Horário normal**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Acima de 14 anos Obs: Para referência: nascidos até 2003	06:00 às 22:00	2ª a 6ª / Academia	Manhã: Thais/Guilherme/Mauro/Caio/ Rafael/Luana Estag. Ana Carolina
	08:00 às 19:00	Sábado / Academia	Tarde: Marcelo/Fernanda Estag. Talita/Rodrigo Haruo
	08:00 às 14:00	Domingo e Feriado / Academia	Noite: Gabriela/Diego/Marina/ Keryma/Rodrigo Estag. Alex/Fábio



## Karatê

Horário Normal – De 05 a 14/12/2017

Férias – De 19/12/2017 a 02/02/2018

Retorno das aulas – Dia 06/02/2018

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
07 a 14 anos	09:00 às 10:30	3ª e 5ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	Rafael
	14:30 às 15:30	3ª e 5ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	
	15:30 às 16:30	3ª e 5ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	

## **Atividades Aquáticas - Centro de Hidroginástica**

Horário Normal – Até 02/12/2017

Horário de Férias – De 04 a 23/12/2017 (Infantil e Adulto) e de 02/01/2018 a 04/02/2018 (adulto)

Retorno das aulas 05/02/2018

**Obs:** O aluno poderá fazer 1 ou 2 aulas semanais independente do dia e horário apenas respeitando a modalidade de sua inscrição.

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia</b>
<b>06 meses a 01 ano – Bebê I - 30 min.</b>	11:00* às 11:30	2ª
	17:15* às 17:45	2ª
	11:00* às 11:30	3ª
	14:30* às 15:00	4ª
	10:15* às 10:45	6ª
	10:30* às 11:00	Sábado
<b>02 anos – Bebê II – 30 min.</b>	14:30* às 15:00	2ª
	14:30* às 15:00	3ª
	18:00* às 18:30	3ª
	11:00* às 11:30	5ª
	14:30* às 15:00	5ª
	18:00* às 18:30	5ª
	10:45* às 11:15	6ª
	14:30* às 15:00	6ª
	15:00* às 15:30	6ª
	09:30* às 10:00	Sábado
	10:00* às 10:30	Sábado
<b>Nível I – 03 e 04 anos – 30 min.</b>	10:15* às 10:45	2ª e 4ª
	15:00* às 15:30	2ª e 4ª
	10:15* às 10:45	3ª e 5ª
	15:00* às 15:30	3ª e 5ª
	09:45* às 10:15	Sexta
	15:30* às 16:00	Sexta
	09:00* às 09:30	Sábado
	11:30* às 12:00	Sábado
<b>Nível II – 05 e 06 anos – 45 min.</b>	09:30* às 10:15	2ª e 4ª
	15:30* às 16:15	2ª e 4ª
	09:30* às 10:15	3ª e 5ª
	15:30* às 16:15	3ª e 5ª
	09:00* às 09:45	Sexta
	16:00* às 16:45	Sexta
	10:45* às 11:30	Sábado
<b>Nível III – 07 e 08 anos – 45 min.</b>	08:30* às 09:15	2ª e 4ª

	10:15* às 11:00	2ª e 4ª
	14:00* às 14:45	2ª e 4ª
	08:30* às 09:15	3ª e 5ª
	14:30* às 15:15	3ª e 5ª
	17:15* às 18:00	3ª e 5ª
	10:15* às 11:00	Sexta
	14:30* às 15:15	Sexta
<b>Nível III/IV – 07 a 10 anos – 45 min.</b>	16:30* às 17:15	Sexta
<b>Nível IV – 09 e 10 anos – 45 min.</b>	10:15* às 11:00	2ª e 4ª
	16:00* às 16:45	2ª e 4ª
	08:30* às 09:15	3ª e 5ª
	15:30* às 16:15	3ª e 5ª
	10:15* às 11:00	Sexta
	15:30* às 16:15	Sexta
<b>Adulto Iniciação - Acima de 16 anos</b> Piscina de 12 metros – 45 min.	19:30* às 20:15	2ª e 4ª
	07:45* às 08:30	3ª e 5ª
	12:15* às 13:00	3ª e 5ª
	18:45* às 19:30	3ª e 5ª
<b>Adulto Intermediário - Avançado</b> Acima de 16 anos Piscina de 25 metros– 45 min.	06:15* às 07:00	2ª e 4ª
	07:00* às 07:45	2ª e 4ª
	07:45* às 08:30	2ª e 4ª
	12:00* às 12:45	2ª e 4ª
	13:15* às 14:00	2ª e 4ª
	15:00* às 15:45	2ª e 4ª
	18:00* às 18:45	2ª e 4ª
	18:45* às 19:30	2ª e 4ª
	20:15* às 21:00	2ª e 4ª
	06:15* às 07:00	3ª e 5ª
	07:00* às 07:45	3ª e 5ª
	11:30* às 12:15	3ª e 5ª
	13:15* às 14:00	3ª e 5ª
	19:30* às 20:15	3ª e 5ª
	20:15* às 21:00	3ª e 5ª
	06:15* às 07:00	6ª
	07:00* às 07:45	6ª
	08:00* às 08:45	6ª
	11:00* às 11:45	6ª
	17:15* às 18:00	6ª
	18:45* às 19:30	6ª
	19:30* às 20:15	6ª
	07:45* às 08:30	Sábado
<b>Deep Water Rynning</b> Acima de 16 anos – 45 min. Piscina de 25 metros	09:30* às 10:15	2ª e 4ª
	19:30* às 20:15	2ª e 4ª
	07:45* às 08:30	3ª e 5ª
	12:15* às 13:00	3ª e 5ª
	18:30* às 19:15	3ª e 5ª
	09:00* às 09:45	6ª
	18:00* às 18:45	6ª
<b>Hidroginástica</b> Acima de 16 anos – 45 min. Piscina de 25 metros	08:30* às 09:15	2ª e 4ª
	17:15* às 18:00	2ª e 4ª
	09:30* às 10:15	3ª e 5ª
	10:30* às 11:15	3ª e 5ª
	16:30* às 17:15	3ª e 5ª

	09:00* às 09:45	6 <sup>a</sup>
<b>Hidro Power</b> Acima de 16 anos – 45 min. Piscina de 12 metros	07:00* às 07:45	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	18:45* às 19:30	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	06:15* às 07:00	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	08:30* às 09:15	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	17:15* às 18:00	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	18:45* às 19:30	6 <sup>a</sup>
<b>Water Bike</b> Acima de 16 anos – 45 min. Piscina de 12 metros	06:15* às 07:00	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	12:15* às 13:00	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	13:15* às 14:00	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	18:00* às 18:45	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	20:15* às 21:00	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	07:00* às 07:45	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	19:30* às 20:15	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	20:15* às 21:00	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	07:00* às 07:45	6 <sup>a</sup>
	19:30* às 20:15	6 <sup>a</sup>
<b>Hidroginástica – Bem Viver</b> Acima de 60 anos – 45 min.	11:30* às 12:15	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	11:30* às 12:15	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	13:15* as 14:00	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	08:00* às 08:45	6 <sup>a</sup>

### Atividades Aquáticas – Piscina Semi-Olímpica - Aberta

Horário Normal – Até 02/12/2017

Horário de Férias – De 04 a 23/12/2017(Infantil e Adulto) e de 02/01/2018 a 04/02/2018 (adulto)

Retorno das aulas 05/02/2018

Obs: O aluno poderá fazer 1 ou 2 aulas semanais independente do dia e horário apenas respeitando a modalidade de sua inscrição.

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia</b>
<b>Nível I – 03 e 04 anos – 30 min.</b>	10:15* às 10:45	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	10:15* às 10:45	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	14:30* às 15:00	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
<b>Nível II – 05 e 06 anos – 45 min.</b>	09:30* às 10:15	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	09:30* às 10:15	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	15:00* às 15:45	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
<b>Nível III – 07 e 08 anos – 45 min.</b>	15:00* às 15:45	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
<b>Nível IV – 09 e 10 anos – 45 min.</b>	15:45* às 16:30	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	15:45* às 16:30	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
<b>Aperfeiçoamento – 11 a 15 anos – 45 min.</b>	09:00* às 09:45	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	16:30* às 17:15	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	18:00* às 18:45	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	16:30* às 17:15	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
	18:00* às 18:45	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>
<b>Aperfeiçoamento – 08 a 11 anos – 60min.</b>	16:00* às 17:00	2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup>
<b>Aperfeiçoamento/Pré Treinamento – 12 a 17 anos — 60min.</b>	16:00* às 17:00	2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup>
<b>Pré Treinamento – 60min. – 08 a 11 anos</b>	15:00** às 16:00	2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup>
<b>Pré Treinamento – 60min. – 12 a 17 anos</b>	16:00** às 17:00	2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup>
<b>Adulto – Acima de 16 anos – 45 min.</b>	06:15* às 07:00	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>
	07:00* às 07:45	2 <sup>a</sup> e 4 <sup>a</sup>

	08:00* às 08:45	2ª e 4ª
	11:00* às 11:45	2ª e 4ª
	12:00* às 12:45	2ª e 4ª
	19:15* às 20:00	2ª e 4ª
	06:15* às 07:00	3ª e 5ª
	07:00* às 07:45	3ª e 5ª
	08:00* às 08:45	3ª e 5ª
	11:00* às 11:45	3ª e 5ª
	19:15* às 20:00	3ª e 5ª
	07:00* às 07:45	6ª
	08:00* às 08:45	6ª
	17:30 às 18:15	6ª
<b>Treinamento Adulto – a partir 16 anos – 1h30 min.</b>	06:00* às 07:30	2ª a 6ª
	12:15* às 14:00	2ª a 6ª
	18:45* às 20:15	2ª a 6ª
	07:00* às 08:00	Sábado
<b>Deep Water Rynning Acima de 16 anos – 45 min.</b>	09:00* às 09:45	2ª e 4ª
	12:15* às 13:00	3ª e 5ª
	18:30* às 19:15	3ª e 5ª
	08:45* às 09:30	Sábado
<b>Hidroginástica Acima de 16 anos – 45 min.</b>	08:00* às 08:45	2ª e 4ª
	09:30* às 10:15	3ª e 5ª
	09:30* às 10:15	Sábado

## **PISCINA SEMI OLÍMPICA (ABERTA)**

**Horário de Funcionamento  
Todos os dias das 06h00 as 21h30**

### **DISPONIBILIDADE DE USO**

<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIO</b>
2ª a 6ª	06h00 as 20h30 – mínimo 2 raias livres para não alunos
Sábado	06h00 as 10h15 – Mínimo 2 raias livres
Sábado	10h15 as 21h30 – Livre para nadar
Domingo	06h00 as 21h30 – Livre para nadar

## **CENTRO DE HIDROGINÁTICA**

**Horário de Funcionamento  
Segunda a sexta das 06h00 as 21h00  
Sábado 07h00 as 16h00  
Domingo e Feriado – 08h00 as 15h00**

### **DISPONIBILIDADE DE USO**

<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIO</b>
2ª a 5ª	Somente para aula
6ª	12h00 as 14h15 – Livre para nadar as duas piscinas
Sábado	Piscina de 25m – 07h00 as 07h30 – Livre para nadar 08h30 as 10h30 – Livre para nadar 12h00 as 16h00 – Livre para nadar
	Piscina de 12,5m – 07h00 às 09h00 – Livre para nadar

	12h00 as 16h00 – Livre para nadar
Domingo e feriado	Livre para nadar em seu horário de funcionamento

### Pilates

**Horário Normal – Até 23/12/2017**

**Férias – De 26/12/2017 a 01/01/2018**

**Retorno das aulas – Dia 02/01/2018**

Horário	Perfil da turma	Dia/Local
07:00* às 08:00	De 16 a 59 anos - intermediário	3ª e 5ª / Prédio da Sauna
07:30* às 08:30	De 16 a 59 anos - intermediário	2ª e 4ª / Prédio da Sauna
08:00* às 09:00	Acima de 60 anos - intermediário	3ª e 5ª / Prédio da Sauna
08:30* às 09:30	De 16 a 59 anos - intermediário	2ª e 4ª / Prédio da Sauna
09:00* às 10:00	De 16 a 59 anos - intermediário	3ª e 5ª / Prédio da Sauna
09h30* às 10:30	Acima de 60 anos - iniciante	2ª e 4ª / Prédio da Sauna
10:30* às 11:30	De 16 a 59 anos - básico	2ª e 4ª / Prédio da Sauna
10:30* às 11:30	De 16 a 59 anos - básico	3ª e 5ª / Prédio da Sauna
15h00* às 16:00	Acima de 60 anos - iniciante	2ª e 4ª / Prédio da Sauna
15h00 às 16:00	Acima de 60 anos - iniciante	3ª e 5ª / Prédio da Piscina
16:00 às 17:00	De 16 a 59 anos - intermediário	2ª e 4ª / Prédio da Sauna
16h00* às 17:00	Acima de 60 anos - iniciante	3ª e 5ª / Prédio da Piscina
17:30 às 18:30	De 16 a 59 anos - intermediário	2ª e 4ª / Prédio da Sauna
17:30 às 18:30	De 16 a 59 anos - intermediário	3ª e 5ª / Prédio da Piscina
18:30 às 19:30	De 16 a 59 anos - básico	2ª e 4ª / Prédio da Sauna
18:30* às 19:30	De 16 a 59 anos - intermediário	3ª e 5ª / Prédio da Piscina
19:30 às 20:30	De 16 a 59 anos – intermediário	2ª e 4ª / Prédio da Piscina
19:30* às 20:30	De 16 a 59 anos - intermediário	3ª e 5ª / Prédio da Piscina

**Aulas com rodízio de professores.**

### Pré-Esportes

**Horário Normal – De 04 a 14/12/2017**

**Férias – De 18/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
03 e 04 anos	15:00* às 16:00	2ª e 4ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	Ricardo
	10:00 às 11:00	3ª e 5ª / Em frente ao Kid Space	Adriana
05 e 06 anos	16:00 às 17:00	2ª e 4ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	Ricardo
	09:00 às 10:00	3ª e 5ª / Em frente ao Kid Space	Adriana

### Squash

**Horário Normal**

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
A partir de 07 anos	14:00 às 15:00	2ª e 4ª / Ginásio II	Edros
	15:00 às 16:00	2ª e 4ª / Ginásio II	
	16:00 às 17:00	2ª e 4ª / Ginásio II	
	17:00 às 18:00	2ª e 4ª / Ginásio II	
	07:00 às 08:00	3ª e 5ª / Ginásio II	
	08:00 às 09:00	3ª e 5ª / Ginásio II	
	09:00 às 10:00	3ª e 5ª / Ginásio II	

	10:00 às 11:00	3ª e 5ª / Ginásio II	
--	----------------	----------------------	--

### **Tênis – Mini Tênis**

**Horário Normal – De 04 a 15/12/2017**

**Férias – De 18/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
04 e 05 anos	08:45 às 09:30	2ª e 4ª / Quadra 06	Elisa
	16:30 às 17:20	2ª e 4ª / Quadra 05	
05 e 06 anos	09:30 às 10:15	2ª e 4ª / Quadra 06	
	15:30* às 16:20	2ª e 4ª / Quadra 05	

### **Tênis – Escolinha**

**Horário Normal – De 04 a 15/12/2017**

**Férias – De 18/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha Iniciante – De 07 a 15 anos	09h00 às 10h00	3ª a 6ª / Quadras 09 e 10	Elisa/Ramon/ Luciano
Escolinha/Intermediário/Avançado De 07 a 15 anos	10h00 às 11h00	3ª a 6ª / Quadras 09 e 10	Elisa/Ramon/ Luciano
Escolinha Iniciante – De 07 a 15 anos Bolas Laranjas e Verdes	15h30 às 16h30	2ª a 6ª / Quadras 09 e 10	Elisa/Ramon/ Luciano
Escolinha/Intermediário/Avançado De 07 a 15 anos – Bolas Vermelhas	16h30 às 17h30	2ª a 6ª / Quadras 09 e 10	Elisa/Ramon/ Luciano
Escolinha Aperfeiçoamento De 12 a 18 anos	15h30 às 16h30	2ª a 5ª / Quadras 01 e 02	Marcos

### **Tênis**

**Horário Normal – De 01 a 22/12/2017**

**Férias – De 26/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Competitivo – De 08 a 10 anos – TRE 10 – Kid's bola laranja e verde	16h00 às 17h30	2ª a 6ª / Quadras do C.T.	Gil Francisco Willian
Competitivo – De 11 e 12 anos – TRE 12 – Kid's bola verde e amarela	16h30 às 19h00	2ª a 6ª / Quadras do C.T.	
Treinamento Nacional – De 11 a 18 anos – bola amarela	14h30 às 18h00	2ª a 6ª / Quadras do C.T.	
Treinamento Feminino Adulto – A partir 18 anos	19h00 às 20h30	2ª ou 4ª /Quadras do C.T.	Gil

### **Tênis Sat – Individual/Dupla**

#### **Horário normal**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
A partir de 12 anos - Manhã	06:30 às 11:00	2ª a 6ª feira – Quadras C.T./Quadra 1	Guilherme/Luciano/Marcos/ Mauro
A partir de 12 anos - Tarde	14:00 às 17:00	2ª a 6ª feira – Quadras C.T./Quadra 1	Gustavo/Guilherme/Marcos

A partir de 18 anos - Noite	18:00 às 20:00	2ª a 6ª feira – Quadras C.T./Quadra 1	Gustavo/Guilherme/Marcos
-----------------------------	----------------	---------------------------------------	--------------------------

### **Vôlei**

**Horário Normal – De 04 a 15/12/2017**

**Férias – De 18/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha Mista – De 08 a 12 anos	14:30 às 16:30	3ª e 5ª – Ginásio II	Fábio
Sub. 13 – Até 12 anos	14:30 às 16:30	3ª e 5ª – Ginásio II	Fábio
Sub. 14 e Sub. 15 – De 13 e 14 anos	14:30 às 16:30	2ª, 4ª e 6ª – Ginásio II	Fábio
Sub. 17 e Sub. 19 – De 15 e 18 anos	16:30 às 18:30	2ª e 4ª – Ginásio II	Lucas
	15:00 às 17:00	6ª – Ginásio I	Lucas
Master – A partir de 30 anos	20:00 às 22:00	2ª e 4ª – Ginásio II	Lucas
Rachão Recreativo Misto – A partir de 18 anos	20:00 às 22:00	4ª – Ginásio II	
	14:00 às 16:00	Sábado – Ginásio II	

### **Yoga**

**Horário Normal – De 04 a 20/12/2017**

**Férias – De 21/12/2017 a 02/02/2018**

**Retorno das aulas – Dia 05/02/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
A partir de 16 anos	08:30* às 10:00	4ª / Prédio da Piscina	Rafael
	10:15* às 11:45	4ª / Prédio da Piscina	Rafael
	10:30* às 12:00	5ª / Prédio da Sauna – Sala 04	Rafael
	17:30* às 19:00	4ª / Prédio da Piscina	Rafael
	19:00* às 20:30	4ª / Prédio da Piscina	Rafael

### **Brinquedoteca**

Horário Normal

Cultura – Idiomas

Encerramento das aulas - 21/12/2017

Retorno das aulas - 05/02/2018

### **Coral**

Encerramento das aulas – 12/12/2017

Retorno das aulas – 06/02/2018

### **Hipismo/Volteio/Baby Class**

Encerramento das aulas – 17/12/2017

Retorno das aulas – 23/01/2018

### **Memória em Movimento**

**Dra Sandra**

Encerramento – 15/12/2017

Retorno – 23/01/2018

**Dra Renata**

Encerramento 18/12/2017

Retorno – 05/02/2018

