

***Atividades e Informação***  
***Sociedade Hípica de Campinas***  
**2018**



## Índice

Dança (Ballet, Dança Contemporânea, Sapateado Americana e Dança Irlandesa).....	03
Dança (Dança Urbana, Jazz, Tecido Acrobático, Dança de Salão e Ritmos).....	04
A partir de 03 anos (G. Natural, Pré Esportes, Mini Tênis, G. Artística, G. Rítmica e Patinação).05	
A partir de 06 anos (Futebol, Badminton, Basquetebol, Karatê e Hoquei).....	06
A partir de 07 anos (Suqash e Tênis).....	07
A partir de 08anos (Beach Tênis, Vôlei e Muay Thay).....	08
A partir de 09nos (Tênis Satr, FuteVolei, Musculação, Avaliação Física, Atletismo e Yoga).....	09
A partir de 13 anos (Fitness e Bike).....	10
Natação (Bebê e Infantil).....	11
Natação (Pré Treinamento e Adulto).....	12
Deep, Hidroginástica e Water Bike.....	13
Pilates.....	14
Bem Viver (Fitness e Hidroginástica).....	15
Atividades Infantis (Berçário e Brinquedoteca).....	16
Cultura (Aulas de Espanhol, Italiano, Coral e Biblioteca.....	17
Hipismo (Equitação, Volteio, Baby Class e Equitação Adaptda.....	18
Saúde e Ambiente (Curso de Memória em Movimento, Atendimento da Ambulância e Veterinário.....	19
Locação (Mesão, Churrasqueira e Restaurante da Piscina.....	20
Normas da Locação.....	21
Geral (SAA, Horário da Piscina e Sauna).....	22
Descrição das Aulas.....	23, 24, 25 e 26
Horários e Telefones dos Departamentos.....	27 e 28
Horários e Telefones dos Bares e Restaurantes.....	29
Convites do dia livre, almoço e jantar.....	30
Valores das Atividades.....	31

**Ballet Clássico**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Baby Class *** - 03 anos	14:20 às 15:00	3ª e 5ª/sala 5	Thais
Iniciação I ó 04 e 05 anos	10:00 às 10:50	2ª e 4ª/sala 5	Thais
	14:00 às 14:50	2ª e 4ª/sala 5	Ana Luiza
	10:00 às 10:50	3ª e 5ª/sala 5	Alessandra
	15:00 às 15:50	3ª e 5ª/sala 5	Thais
Iniciação II ó 06 e 07 anos	09:00 às 9:50	2ª e 4ª/sala 5	Thais
	15:00 às 15:50	2ª e 4ª/sala 5	Ana Luiza
	09:00 às 9:50	3ª e 5ª/ sala 5	Alessandra
	16:00 às 16:50	3ª e 5ª/sala 1	Thais
1º ano ó 08 e 09 anos	16:00 às 17:00	3ª e 5ª/sala 5	Nina
2º ano ó 10 e 11 anos	16:00 às 17:00	2ª e 4ª/sala 5	Ana Luiza
3º ano ó 11 e 12 anos	09:00 às 10:15	4ª e 6ª/sala 3	Nina
3º ano ó 11 e 12 anos	15:00 às 16:15	3ª e 5ª/sala 4	Nina
4º ano * ó 12 e 13 anos (c/ experiência)	17:00 às 18:30	2ª e 4ª/sala 5	Ana Luiza
5º ano * ó a partir de 14 anos (c/ experiência)	15:30(2ª)/16:30(6ª)	2ª e 6ª/sala 4	Nina
8º ano * ó a partir de 15 anos (c/ experiência)	17:00 às 18:30	2ª e 4ª/sala 3	Nina
9º ano * ó a partir de 16 anos (c/experiência)	17:00 às 18:45	2ª e 4ª/sala 4	Ana Teresa
Avançado * ó a partir de 17 anos (c/ experiência)	20:15 às 22:00	2ª e 4ª/sala 4	Ana Teresa
Avançado * ó a partir de 17 anos (c/ experiência)	10:00 às 12:00	6ª / sala 3	Felipe
Adulto Iniciante I ó a partir de 18 anos (c/ experiência)	08:30 às 10:00	3ª e 5ª/sala 5	Nina
Adulto Iniciante I ó a partir de 18 anos	19:00 às 20:00	2ª e 4ª/sala 1	Ana Luiza
Adulto Iniciante II* ó a partir de 18 anos (c/ experiência)	07:30 às 9:00	2ª e 4ª/sala 4	Nina
Adulto Iniciante II * ó a partir de 18 anos (c/ experiência)	18:30 às 20:00	2ª e 4ª/sala 4	Ana Teresa
Adulto Intermediário* ó a partir de 18 anos (c/ experiência)	20:00 às 21:30	3ª e 5ª/sala 4	Nina
Adulto III* ó a partir de 18 anos (c/ experiência)	09:30 às 11:00	Sábado/sala 4	Felipe
Pontas II **	14:00 às 15:00	6ª /sala 4	Ana Teresa
Pontas III **	15:00 às 16:00	6ª /sala 4	Ana Teresa
Pontas IV **	16:00 às 17:15	6ª /sala 4	Ana Teresa
Pontas Adulto	17:15 às 18:15	6ª /sala 4	Ana Teresa

\* mediante teste \*\*\* lista de interesse

\*\* somente para alunas que cursam ballet clássico na SHC, selecionadas pelas professoras.

\*\*\* Lista de Interesse

**Dança Contemporânea**

Contemporâneo II * ó 12 a 14 anos (c/experiência)	15:00 às 16:30	6ª / sala 03	Alessandra
Intermediário / Avançado * ó a partir de 15 anos (c/experiência)	18:00 às 19:30	6ª / sala 04	Nina
Adulto ó a partir de 18 anos	18:00 às 19:30	6ª / sala 03	Alessandra

\* Mediante teste

**Sapateado Americano**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Tap Adulto I ó a partir de 18 anos	08:00 às 09:00	2ª e 4ª /sala 02	Priscila
Tap Adulto Básico I* ó a partir de 18 anos (c/experiência)	09:00 às 10:00	2ª e 4ª /sala 02	Priscila
Tap Básico I* ó 12 a 14 anos (c/experiência)	16:00 às 17:00	2ª e 4ª /sala 02	Priscila
Tap Iniciante I ó a partir de 08 anos	17:00 às 18:00	2ª e 4ª /sala 02	Priscila
Tap Intermediário/avançado* ó a partir de 15 anos (c/experiência)	18:00 às 19:00	2ª e 4ª /sala 02	Priscila

\* Mediante teste

**Dança Irlandesa**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Iniciante ó a partir de 10 anos	15:00 às 16:00	2ª e 4ª /sala 02	Priscila
Intermediário/Avançado* ó a partir de 14 anos (c/experiência)	19:00 às 20:00	2ª e 4ª /sala 02	Priscila
Adulto ó a partir de 18 anos	08:00 às 10:00	6ª / sala 02	Priscila

\* Mediante teste

**Danças Urbanas**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Infantil ó 09 a 11 anos	17:00 às 18:00	2ª e 4ª / sala 03	Kico
Infanto-Juvenil ó 12 a 13 anos	18:00 às 19:00	2ª e 4ª / sala 03	Kico
Juvenil* ó 14 a 17 anos (c/experiência)	19:00 às 20:30	2ª e 4ª / sala 03	Kico
Adulto ó a partir de 18 anos	20:30 às 21:30	2ª e 4ª / sala 05	Kico
Competitivo Kids** ó 08 a 12 anos	17:00 às 18:30	3ª / sala 05	Kico
Competitivo Varsity** ó 13 a 18 anos	18:30 às 20:00	3ª / sala 05	

\* **Mediante teste**\*\* **Somente para alunos convidados e já inscritos em outra turma de Danças Urbanas (Street).****Jazz**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Infanto-juvenil ó 08 e 13 anos	16:30 às 17:30	3ª e 5ª/sala 5	Alessandra
Intermediário/Avançado* ó a partir de 14 anos c/experiência)	17:30 às 19:00	3ª e 5ª/sala 4	Alessandra
Adulto ó a partir de 18 anos	19:00 às 20:00	3ª e 5ª/sala 4	Alessandra
Jazz Musical* ó a partir de 14 anos c/experiência)	16:30 às 18:00	6ª/sala 3	Alessandra

\* **Mediante teste**

Obs. : Os alunos deverão trazer para as aulas sapatilhas de ballet ou jazz como sapatos sonoros de sapateado americano.

A maior diferença entre sapateado irlandês e o americano é a agilidade dos pés e a rigidez do tronco.

A dança americana é a mais solta, e o sapateado possui ainda como diferencial as placas de metal no solado.

**Tecido Acrobático**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Infanto-Juvenil* ó 10 a 15 anos	18:15 às 19:45	3ª e 5ª / Ginásio	Rafaela
Juvenil ó Adulto* ó a partir de 16 anos	19:45 às 21:15	3ª e 5ª / Ginásio	Rafaela
Iniciante I ó a partir de 10 anos	18:30 às 20:00	6ª / Ginásio	Rafaela

\* **Lista de espera****Dança de Salão**

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

**Dança e Ritmos**

<b>Idade</b>	<b>Horários</b>	<b>Dia</b>	<b>Professor</b>
A partir de 13 anos	10:00 as 12:00	6ª /Sala 04 ó Prédio da Sauna	Rodrigo

**Ginástica Natural**

<b>Categoria</b>	2ª e 4ª	3ª e 5ª	4ª e 6ª
De 03 a 05 anos	16h00* às 17h00	09h00 às 10h00	10h00 às 11h00
Isabel/Renato	17h00* às 18h00		
Ginásio I			

\* Lista de espera

**Pré-Esportes**

<b>Categoria</b>	2ª e 4ª	3ª e 5ª
03 e 04 anos	15:00* às 16:00 Ricardo Sala 03 ó Prédio da Sauna	10:00 às 11:00 Adriana Em frente ao Kid Space
05 e 06 anos	16:00 às 17:00 Ricardo Prédio da Sauna Sala 03	09:00 às 10:00 Adriana Em frente ao Kid Space

\* Lista de espera

**Tênis ó Mini Tênis**

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

- Lista de espera

**Ginástica Artística - Ginásio I**

<b>Categoria</b>	2ª e 4ª	3ª e 5ª	4ª e 6ª
Escolinha Mista De 05 a 13 anos	18h00 às 19h00 Isabel/Renato	10h00 às 11h00 Isabel/Renato	09h00 às 10h00 Isabel/Renato
		14h30 às 15h30 Isabel/Renato	
Treinamento** ó Acima de 05 anos		15h30 às 17h30 Isabel/Renato	

\*\*Mediante teste

**Ginástica Rítmica - Ginásio I**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia</b>	<b>Professor</b>
Escolinha I ó De 05 a 08 anos	15h30 às 16h30	2ª e 4ª /	Adriana/ Silvia /Thais
	10h00 às 11h00	4ª e 6ª	
Escolinha II ó De 08 a 10 anos*	16h30 às 17h30	2ª e 4ª	
	09h00 às 10h00	4ª e 6ª	
Escolinha III ó A partir de 10 anos*	17h00 às 18h00	3ª e 5ª	
	09h00 às 10h00	4ª e 6ª	
Equipe Infanto-Juvenil ó A partir de 10 anos**	14h30 às 16h30	3ª e 5ª	
Grupo Intermediário ó A partir de 09 anos**	14h30 às 15h30	2ª e 4ª	
	08h00 às 10h00	6ª	
Grupo de Mães***	08h00 às 09h00	4ª e 6ª	Adriana/ Silvia /Thais
Atividades Especiais	11h00 às 11h50	6ª	Adriana

\* Lista de espera; \*\* Mediante teste ; \*\*\* Necessário a filha estar matriculada na G. Rítmica.

**Patinação - Quadra de Hóquei**

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

APARTIR03ANOS

**Futebol - Campos 03 e 04**

<b>Categoria</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>3ª e 5ª</b>
SUB-07 ó 2012 ó Turma Mista		08:30 às 09:30 Caio 14:30 às 15:30 Ricardo (Kaka)
SUB-07 ó 2011 ó Turma Mista		08:30 às 09:30 Caio 15:30 às 16:30 Ricardo (Kaka)
SUB-09 ó 2010/2009 ó Turma Mista		09:30 às 10:30 Caio 16:30 às 17:30 Ricardo (Kaka)
SUB-11 ó 2008/2007 ó Turma Mista	15:30 às 17:30 Caio	09:00 às 10:30 Caio
SUB-13 ó 2006/2005	17:30 às 19:30 Ricardo (Kaka)	
SUB-15 ó 2004/2003		17:30 às 19:30 Caio
SUB-17 ó 2002/2001/2000		17:30 às 19:30 Ricardo (Kaka)
Feminino - A partir de 9 anos	17:30 às 19:30 Caio	
Goleiro	14:30 às 15:30 Caio	
Rachão ó a partir de 16 anos 3ª, 4ª e 5ª - 19:00 às 21:00 / Campos 01 e 02		
Obs: Nos períodos de Campeonato Sábado - 10:00 ó sorteio seq.jogo / Campos 01 e 02		
Interno de Março a Junho e de Agosto a Domingo 08:30 ó sorteio seq.jogo / Campos 01 e 02		
Novembro não terá rachão		

**Badminton**

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

\* Mediante teste

**Basquetebol**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Iniciação I e II ó 2008/2009/2010/2011	18:30 às 20:00	3ª e 5ª / Ginásio I / Turma mista	Leandro
Sub-12 ó 2006/2007	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio II	Leandro
	17:00 às 18:30	3ª e 5ª / Q. Externa II	Leandro
Sub-13 ó 2005	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio II	Leandro
	17:00 às 18:30	3ª e 5ª / Q. Externa II	Leandro
Sub-14 ó 2004	17:00 às 18:30	2ª,4ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa I	Ariane
	18:30 às 20:00	3ª e 5ª / Q. Externa II	
Sub-15 ó 2003	18:30 às 20:00	2ª,4ª,5ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Ariane
Sub-16 ó 2002	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Marcos
Sub-17 ó 2001	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Pisergio
Feminino ó De 09 a 15 anos	18:30 às 20:00	3ª e 5ª / Ginásio I / Q. Externa	Ariane/Leandro
Rachão ó 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	

**Karatê**

<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 ó Prédio da Sauna	Rafael
	14:30 às 15:30	3ª e 5ª / Sala 03 ó Prédio da Sauna	
	15:30 às 16:30	3ª e 5ª / Sala 03 ó Prédio da Sauna	

**Hóquei**

<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 ó A partir de 05 anos	19h00 às 20h30	2ª e 4ª / Quadra de Hóquei	Luis (Fifo)/Sabrina
Treinamento ó Acima de 15 anos	18h30 às 22h00	3ª e 5ª / Quadra de Hóquei	Alexandre Capelle

**Squash**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
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**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha Iniciante ó De 07 a 15 anos	14h30 às 15h30	2ª e 4ª / Quadras 09 e 10	Elisa/Ramon/Luciano
	16h30* às 17h30	2ª e 4ª / Quadras 09 e 10	
	09h00 às 10h00	3ª e 5ª / Quadras 09 e 10	
	14h30 às 15h30	3ª e 5ª / Quadras 09 e 10	
	15h30 às 16h30**	3ª e 5ª / Quadras 09 e 10	
	16h30* às 17h30	3ª e 5ª / Quadras 09 e 10	
	09h00* às 10h00	4ª e 6ª / Quadras 09 e 10	
	14h30 às 15h30	4ª e 6ª / Quadras 09 e 10	
	16h30 às 17h30	4ª e 6ª / Quadras 09 e 10	
Escolinha/Intermediário/Avançado De 07 a 15 anos	15h30 às 16h30	2ª e 4ª / Quadras 09 e 10	Elisa/Ramon/Luciano
	16h30 às 17h30	2ª e 4ª / Quadras 09 e 10	
	10h00 às 11h00	3ª e 5ª / Quadras 09 e 10	
	15h30 às 16h30	3ª e 5ª / Quadras 09 e 10	
	16h30* às 17h30	3ª e 5ª / Quadras 09 e 10	
	10h00 às 11h00	4ª e 6ª / Quadras 09 e 10	
	15h30 às 16h30	4ª e 6ª / Quadras 09 e 10	
Escolinha Aperfeiçoamento De 12 a 18 anos	15h30 às 16h30	2ª e 4ª / Quadras 01 e 02	Marcos
	15h30 às 16h30	3ª e 5ª / Quadras 01 e 02	

\* Lista de espera \*\* Lista de interesse

**Tênis**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Competitivo ó De 08 a 10 anos ó TRE 10 ó Kidø bola laranja e verde	16h00 às 17h30	2ª a 6ª / Quadras do C.T.	Gil Francisco Willian
Competitivo ó De 11 e 12 anos ó TRE 12 ó Kidø bola verde e amarela	16h30 às 19h00	2ª a 6ª / Quadras do C.T.	
Treinamento Nacional ó De 11 a 18 anos ó bola amarela	14h30 às 18h00	2ª a 6ª / Quadras do C.T.	
Treinamento Feminino Adulto ó A partir 18 anos	19h00 às 20h30	2ª ou 4ª /Quadras do C.T.	Gil

**Beach Tennis**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha De 08 a 12 anos	15:00* às 16:00	3ª e 5ª / Quadras de Beach Tennis	Lucas
Escolinha De 13 a 15 anos	14:00* às 15:00	4ª e 6ª / Quadras de Beach Tennis	Anderson
A partir de 16 anos	07:00* às 08:00	2ª ou 4ª / Quadras de Beach Tennis	Ilan
	08:00* às 09:00	2ª ou 4ª / Quadras de Beach Tennis	
	09:00* às 10:00	2ª ou 4ª / Quadras de Beach Tennis	
	10:00* às 11:00	2ª ou 4ª / Quadras de Beach Tennis	
	11:00* às 12:00	2ª ou 4ª / Quadras de Beach Tennis	
	12:00* às 13:00	2ª ou 4ª / Quadras de Beach Tennis	
	14:30* às 15:30	2ª / Quadras de Beach Tennis	
	15:30* às 16:30	2ª / Quadras de Beach Tennis	
	15:00* às 16:00	3ª / Quadras de Beach Tennis	Lucas
	16:00* às 17:00	3ª / Quadras de Beach Tennis	
	07:00* às 08:00	3ª ou 5ª / Quadras de Beach Tennis	
	08:00* às 09:00	3ª ou 5ª / Quadras de Beach Tennis	
	09:00* às 10:00	3ª ou 5ª / Quadras de Beach Tennis	
	10:00* às 11:00	3ª ou 5ª / Quadras de Beach Tennis	
	16:00* às 17:00	3ª ou 5ª / Quadras de Beach Tennis	
	07:00* às 08:00	4ª, 5ª ou 6ª / Quadras de Beach Tennis	
	08:00* às 09:00	4ª, 5ª ou 6ª / Quadras de Beach Tennis	
	09:00* às 10:00	4ª, 5ª ou 6ª / Quadras de Beach Tennis	
	10:00* às 11:00	4ª, 5ª ou 6ª / Quadras de Beach Tennis	
	11:00* às 12:00	4ª, 5ª ou 6ª / Quadras de Beach Tennis	
12:00* às 13:00	4ª, 5ª ou 6ª / Quadras de Beach Tennis		
14:00* às 15:00	5ª / Quadras de Beach Tennis		
15:00* às 16:00	4ª, 5ª ou 6ª / Quadras de Beach Tennis		

\* Lista de espera

**Vôlei**

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

**Muay Thai**

<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 ó Prédio da Sauna	André/Mario Sérgio
	07h30* às 09h00	3ª e 5ª / Sala 03 ó Prédio da Sauna	
	16h30* às 17h40	3ª e 5ª / Sala 03 ó Prédio da Sauna	
	17h40* às 18h50	3ª e 5ª / Sala 03 ó Prédio da Sauna	
	18h50* às 20h00	3ª e 5ª / Sala 03 ó Prédio da Sauna	
	20h00* às 21h30	3ª e 5ª / Sala 03 ó Prédio da Sauna	
	09h00 às 11h00**	Sábado / Sala 03 ó Prédio da Sauna	

\* Lista de espera

\*\* Aula livre para inscritos na modalidade

A  
P  
A  
R  
T  
I  
R  
O  
8  
A  
N  
O  
S



**Tênis Sat ó Individual/Dupla**

<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 ó Quadras C.T./Quadra 1	Guilherme/Luciano/Marcos/Mauro
A partir de 12 anos - Tarde	14:00 às 17:00	2ª a 6ª feira ó Quadras C.T./Quadra 1	Gustavo/Guilherme/Marcos
A partir de 18 anos - Noite	18:00 às 20:00	2ª a 6ª feira ó Quadras C.T./Quadra 1	Gustavo/Guilherme/Marcos

**Futevôlei**

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

\* Mediante teste

**Musculação**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Acima de 14 anos Obs: Para referência: nascidos até 2004	06:00 às 22:00	2ª a 6ª	Manhã: Thais/Guilherme/Mauro/Caio/ Rafael/Luana Estag. Ana Carolina
	08:00 às 19:00	Sábado	Tarde: Marcelo/Fernanda Estag. Talita/Rodrigo Haruo Noite: Gabriela/Diego/Marina/ Keryma/Rodrigo Estag. Alex/Fábio
	08:00 às 14:00	Domingo e Feriado	

**Avaliação Física agendamento na recepção da academia**

<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

**Atletismo**

<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

**Yoga - Aula teste não autorizada . tolerância de 10 minutos**

<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
	08:30* às 10:00	6ª / Prédio da Piscina	Rafael
	10:15* às 11:45	4ª / Prédio da Piscina	Rafael
	10:30* às 11:45	5ª / Prédio da Sauna . Sala 04	Rafael
	10:30* às 12:00	6ª / Prédio da Sauna	Rafael
	15:30* às 17:00	6ª / Prédio da Piscina	Rafael
	17:30* às 19:00	4ª / Prédio da Piscina	Rafael
	19:00* às 20:30	4ª / Prédio da Piscina	Rafael

\* Lista de espera

APARTIR12ANOS

**Fitness - Aula teste não autorizada ó tolerância de 10 minutos**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Alongamento Acima de 13 anos	07:00	2ª e 4ª / Academia	Fernanda
	09:10	2ª, 4ª e 6ª / Sala 04 prédio da sauna	Fernanda/Júlia/Marcella
	08:00	3ª e 5ª / Sala 04 prédio da sauna	Renato/Julia
	10:00	3ª e 5ª / Academia	Júlia/Débora
	20:00	3ª e 5ª / Academia	Débora/Priscila
	09:30	Sábado / Academia	Priscila
Local Funcional Acima de 15 anos	07:00	3ª e 5ª / Academia	Fernanda
	09:00	3ª e 5ª / Academia	Júlia
	19:00	2ª à 5ª / Academia	Thalyta
Treinamento Funcional Acima de 15 anos	07:00	6ª / Academia	Fernanda
	08:00	2ª, 4ª e 6ª / Academia	Fernanda
	10:00	2ª, 4ª e 6ª / Academia	Débora/Thalyta
	17:00	2ª e 4ª / Academia	Thalyta
Treinamento Funcional Iniciantes ó Acima de 15 anos	08:00	3ª e 5ª / Academia	Fernanda
Condicionamento Acima de 15 anos	17:00	3ª e 5ª / Academia	Débora/Thalyta
Core Training 45ø Acima de 15 anos	20:00	4ª / Academia	Marcella
Dança Acima de 15 anos	10:10	2ª e 4ª / Sala 05 ó Prédio da Sauna	Thalyta
Zumba Acima de 12 anos	09:00	2ª, 4ª e 6ª / Academia	Thalyta
	16:00	3ª e 5ª / Academia	Priscila
	18:00	2ª a 5ª / Academia	Thalyta/Priscila
	10:00	Sábado / Academia	Rodízio de Professores
Treinamento Funcional Cat. Livre ó 08 alunos a partir de 15 anos	12:00	3ª e 5ª /Academia (área interna/externa)	Renan
Funcional no Squash A partir de 15 anos Aulas para alunos inscritos no Fitness e Squash	09h30	2ª e 4ª /Quadra de Squash/ Ginásio II	Fernanda

**Fitness/Bike**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Acima de 15 anos	07:00 e 09:00	2ª, 4ª e 6ª/ Academia	Débora/Thalyta/Júlia
Aula teste não autorizada tolerância de 10 minutos	16:00, 18:00	2ª e 4ª / Academia	Marcella/Thalyta/Priscila
	08:00, 10:00 e 19:00	3ª e 5ª / Academia	Júlia/Débora/Marcella
	18:00	3ª, 5ª e 6ª- 45' / Academia	Débora/Júlia
	20:00	2ª e 4ª - 45ø/ Academia	Priscila
	16:00	6ª - 30+Abdômen / Academia	Júlia
	10:00	Sábado - 90' / Academia	Rodízio Professores

**Aulas com rodízio de professores.**

APARTIR13ANOSFITNES

### Natação Bebê ó Centro de Hidroginástica

Categoria	2ª	3ª	4ª	6ª	Sábado
6 meses a 01 ano Bebê I Duração 30 min. 1 X por semana * Lista de Espera	11:00*/11:30 Prof. Júlia  17:15* às 17:45 Prof. Damaris	11:00*/11:30 Prof. Júlia	14:00*/14:30 Prof. Natalia	09:45*/10:15 Prof. Beatriz  14:30* às 15:00 Prof. Izamara	11:00*/11:30 Prof. Damaris

Categoria	2ª	3ª	5ª	6ª	Sábado
02 anos Bebê II Duração 30 min. 1 X por semana * Lista de Espera	14:00*/14:30 Prof. Natalia	14:00*/14:30 Prof. Ciça  18:00*/18:30 Prof. Damaris	11:00*/ 11:30 Prof. Julia  14:00*/14:30 Prof. Ciça  18:00*/18:30 Prof. Damaris	10:15*/10:45 Prof. Julia  15:00*/15:30 Prof. Izamara  15:30*/16:00 Prof. Izamara	09:30*/10:00 Prof. Damaris 10:00*/10:30 Prof. Damaris 10:30*/11:00 Prof. Damaris 11:30*/12:00 Prof. Damaris

**Natação Bebê** - Regras específicas do grupo - A criança só fará aula com a presença de um dos pais dentro d'água e com atestado médico. Deverá usar frauda de gel de piscina. Não será permitida a entrada em aula, após 10 minutos do início da aula.

### Natação Infantil - Piscina Semi Olimpica (aberta)

Categoria	2ª e 4ª	3ª e 5ª
03 e 04 anos Nível I Duração 30 min.	10:00*/10:30 Julia	10:00*/10:30 Beatriz 14:30*/15:00 Juliana
05 e 06 anos Nível II Duração 45 min.	09:15*/10:00 Julia	09:15*/10:00 Beatriz 15:00*/15:45 Juliana
07 e 08 anos Nível III Duração 45 min.		08:30*/09:15 Leandro 15:00*/15:45 Ivan
09 e 10 anos Nível IV Duração 45 min.	15:45*/16:30 Natalia/Ivan	15:45*/16:30 Juliana
11 a 15 anos Aperfeiçoamento Duração 45 min	16:30*/17:15 Natalia 18:00*/18:45 Ivan/Damaris	08:30**/09:15 Gislaiane 16:30*/17:15 Juliana 18:00*/18:45 Ivan
08 a 11 anos Aperfeiçoamento Duração 60 min.	**08:30/09:30 Gislaiane	

\* Lista de Espera \*\* Mediante teste

### Natação Infantil ó Centro de Hidroginástica

Categoria	2ª e 4ª	3ª e 5ª	Sexta	Sábado
03 e 04 anos Nível I 30 min.	10:00*/10:30 Juliana/Leandro 10:30*/11:00 Beatriz 14:30*/15:00 Paula 15:45*/16:15 Paula 16:15*/16:45 Eduardo 16:45*/17:15 Paula	10:00*/10:30 Paula/Fernanda 10:30*/11:00 Paula 14:30*/15:00 Ciça 15:45*/16:15 Izamara	09:15*/09:45 Beatriz 16:00*/16:30 Natalia	09:00*/09:30 Damaris 11:30*/12:00 Izamara
05 e 06 anos Nível II 45 min.	9:15*/10:00 Juliana/Beatriz 15:00*/15:45 Eduardo	09:15*/10:00 Júlia/Leandro 15:00*/15:45 Natalia 16:15* às 17:00 Izamara	08:30*/09:15 Beatriz 16:30*/17:15 Natalia	10:45*/11:30 Izamara
07 e 08 anos Nível III 45 min.	08:30*/09:15 Beatriz 10:00*/10:45 Paula 14:00*/14:45 Eduardo 15:45*/16:30 Izamara	08:30*/09:15 Paula 15:00*/15:45 Leandro 17:15*/18:00 Beatriz	10:15*/11:00 Gislaiane 14:30*/15:15 Natalia 16:30*/17:15 Natalia	
07 a 10 anos Nível III e IV 45 min.		14:00* às 14:45 Leandro		
09 e 10 anos Nível IV 45 min.	10:00*/10:45 Eduardo 16:30*/17:15 Izamara	08:30**/09:15 Júlia 15:45*/16:30 Beatriz	10:15*/11:00 Gislaiane 15:15*/16:00 Natalia 16:30*/17:15 Natalia	

\* Lista de espera / \*\* Lista de interesse

### Natação Pré Treinamento e Treinamento - Piscina Semi Olímpica (aberta)

	2ª a 6ª
Pré Treinamento 60min. ó 08 a 11 anos	15:00** às 16:00 Ivan
Pré Treinamento ó 60min. ó 12 a 17 anos	16:00** às 17:00 Ivan
Infantil ó 1h30 min. -08 a 15 anos	16:00** às 17:30 Ivan/Leandro
Treinamento Adulto ó a partir 16 anos ó 1h30 min.	06:00**/ 07:30 Gislaine
	12:15**/13:45 Ivan
	18:45**/20:15 Ricardo

\*\* Mediante teste

### Natação Adulto/Aperfeiçoamento - Piscina Semi Olímpica (aberta)

Acima de 16 anos e entre 12 e 15 anos para ingressar nas turmas, estes deverão realizar aula teste a ser combinado direto com o professor em aula para avaliar se tem condições de entrar na turma de Natação Adulto

Categoria	2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª
Nat. Adulto/ Aperfeiçoamento 45min.	06:15*/07:00 Júlia	06:15*/07:00 Eduardo	07:00*/07:45 Gislaine
	07:00*/07:45 Júlia	07:00*/07:45 Eduardo	07:45*/08:30 Gislaine
	07:45*/08:30 Paula	07:45*/08:30 Eduardo	17:30/18:15 Damaris
	10:45*/11:30 Fernanda	08:30*/09:15 Eduardo	18:45*/19:30 Damaris
	11:30*/12:15 Paula	10:45*/11:30 Leandro	
	12:15*/13:00 Paula	11:30*/12:15 Beatriz	
	19:15*/20:00 Damaris	19:15*/20:00 Cristina	

\* Lista de espera \*\* Mediante teste

### Natação Adulto/Aperfeiçoamento ó Centro de Hidroginástica

Acima de 16 anos e entre 12 e 15 anos para ingressar nas turmas, estes deverão realizar aula teste a ser combinado direto com o professor em aula para avaliar se tem condições de entrar na turma de Natação Adulto.

Categoria	2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª	Sábado
Nat. Adulto/Aperfeiçoamento	19:30*/20:15 Natalia	07:45*/08:30 Paula	18:00*/18:45 Izamara	7:45*/08:30 Damaris
Piscina de 12 metros ó 45 min.		12:15*/13:00 Ciça		
		18:45*/19:30 Izamara		
Nat. Adulto/Aperfeiçoamento Piscina de 25 metrosó 45 min.	06:15*/07:00 Fernanda	06:15*/07:00 Fernanda	06:15*/07:00 Beatriz	
	07:00*/07:45 Juliana	07:00*/07:45 Fernanda	07:00*/07:45 Julia	
	07:45*/08:30 Juliana	11:30*/12:15 Paula	07:45*/08:30 Julia	
	11:30*/12:15 Juliana	13:15*/14:00 Leandro	11:00*/11:45 Júlia	
	12:15*/13:00 Leandro	19:30*/20:15 Damaris	17:15*/18:00 Izamara	
	13:15*/14:00 Eduardo	20:15*/21:00 Damaris	18:45*/19:30 Natalia	
	15:00*/15:45 Paula		19:30*/20:15 Izamara	
	18:00*/18:45 Izamara			
	18:45*/19:30 Izamara			
20:15*/21:00 Izamara				

\* Lista de espera

**Deep Water Rynning ó Centro de Hidroginástica**

<b>Categoria</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>6ª</b>
Acima de 16 anos ó 45 min. Piscina de 25 metros * Lista de espera	09:15*/10:00 Paula	07:45*/08:30 Ciça	09:15*/10:00 Júlia
	19:30*/20:15 Izamara	12:15*/13:00 Paula	18:00*/18:45 Natalia
		18:00*/18:45 Izamara	
		18:45*/19:30 Damaris	

**Deep Water Rynning - Piscina Semi Olímpica (aberta)**

<b>Categoria</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>Sábado</b>
Acima de 16 anos ó 45 min. * Lista de espera	09:00*/10:00 Fernanda	12:15*/13:00 Beatriz	08:45*/09:30 Izamara
		18:30*/19:15 Beatriz	

**Hidroginástica ó Centro de Hidroginástica**

<b>Categoria</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>6ª</b>
Acima de 16 anos ó 45 min. Piscina de 25 metros * Lista de espera	08:30*/09:15 Eduardo	09:15*/10:00 Fernanda	08:30*/09:15 Julia
	10:45*/11:30 Leandro	10:00*/10:45 Eduardo	
	17:15*/18:00 Eduardo	10:45*/11:30 Eduardo	
		16:30*/17:15 Ciça	

**Hidroginástica - Piscina Semi Olímpica (aberta)**

<b>Categoria</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>Sábado</b>
Acima de 16 anos ó 45 min. * Lista de espera	07:45*/08:30 Julia	09:15*/10:00 Ciça	09:30*/10:15 Izamara
	08:30*/09:15 Fernanda		

**Hidro Power ó Centro de Hidroginástica**

<b>Categoria</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>6ª</b>
Acima de 16 anos ó 45 min. Piscina de 12 metros * Lista de espera	07:00*/07:45 Fernanda	06:15*/07:00 Julia	18:45*/19:30 Izamara
	18:45*/19:30 Natalia	08:30*/09:15 Fernanda	
		17:15*/18:00 Ciça	

**Water Bike ó Centro de Hidroginástica**

<b>Categoria</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>6ª</b>	<b>Sábado</b>
Acima de 16 anos 45 min. Piscina de 12 metros * Lista de espera	06:15*/07:00 Beatriz	07:00*/07:45 Ciça	07:00*/07:45 Beatriz	07:00*/07:45 Izamara
	12:15*/13:00 Eduardo	19:30*/20:15 Izamara	19:30*/20:15 Natalia	
	13:15*/14:00 Leandro	20:15*/21:00 Damaris		
	18:00*/18:45 Paula			
	20:15*/21:00 Natalia			

**Pilates - Aula teste não autorizada ó tolerância de 10 minutos**

<b>Perfil da turma</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>2ª E 6ª</b>	<b>Sábado</b>
Básico ó De 16 a 59 anos	10:30*/11:30 Francielle P. da Sauna	07:00*/08:00 Francielle P. da Piscina 11:00*/12:00 Francielle P. da Sauna 17:00/18:00 Paulo P. da Sauna	18:30/19:30 Rafael P. da Piscina	09:30*/10:30 Renan
Básico ó Acima de 60 anos	07:30*/08:30 Paulo P. da Sauna			
Iniciante ó Acima de 60 anos	09h30*/10:30 Francielle P. da Sauna	08h00*/09:00 Francielle P. da Piscina	11:00/12:00 Paulo P. da Piscina	
	15h00*/16:00 Cilene P. da Sauna	15:00/16:00 Francielle P. da Sauna		
		16:00/17:00 Cilene P. da Piscina		
Intermediário De 16 a 59 anos	07:30*/08:30 Francielle P. da Piscina	07:00/08:00 Renan P. da Sauna	10:00*/11:00 Paulo P. da Piscina	
	16:00/17:00 Cilene P. da Sauna	0800*/09:00: Renan P. da Sauna	17:30/18:30 Rafael P. da Piscina	
	17:00/18:00 Cilene P. da Sauna	09:00*/10:00 Francielle P. da Piscina	19:30/20:30 Rafael P. da Piscina	
	18:00*/19:00 Cilene P. da Sauna	16:00/17:00 Francielle P. da Sauna		
	19:00*/20:00 Cilene P. da Sauna	17:30/18:30 Cilene P. da Piscina		
		18:30*/19:30 Cilene P. da Piscina		
		19:30*/20:30 Cilene P. da Piscina		
Intermediário Acima 60 anos	08:30*/09:30 Paulo P. da Sauna	09:00*/10:00 Renan P. da Sauna		
	16:00/17:00 Renan P. da Piscina			
Avançado De 16 a 59 anos	15:00/16:00 Renan P. da Piscina	10:00*/11:00 Renan P. da Sauna		
		18:00*/19:00 Paulo P. da Sauna		
		19:00* às 20:00 Paulo P. da Sauna		

**Aulas do Programa Bem Viver**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Alongamento - Acima 60 anos	2ª, 4ª e 6ª	08h00 / Sala 02 . Prédio da Sauna	Marcella/Julia/ Renato
Ginástica Funcional	3ª e 5ª	09h15 / <b>Sala 04 É Prédio da Sauna</b>	Fernanda

**Hidroginástica É Bem Viver É Centro de Hidroginástica**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Acima de 60 anos . 45 min.	11:30* às 12:15	2ª	Beatriz
	07:45* às 08:30	2ª e 4ª	Eduardo
	11:30* às 12:15	3ª e 5ª	Ciça
	13:15* as 14:00	3ª e 5ª	Eduardo
	07:45* às 08:30	6ª	Eduardo

\* Lista de espera

B  
E  
MV  
I  
V  
E  
R

**Brinquedoteca - 3 a 10 anos de idade**

Dias	Horário
2ª a 6ª	8h às 21hs
Sábado e feriado	8h às 18hs
Domingo	8h às 15hs

Pedimos que estes horários sejam respeitados assim como nossos colaboradores.

Para a segurança de nossas crianças, a brinquedoteca destina-se ao uso exclusivo de crianças sócio e devidamente cadastrado no SAA. Este cadastro não garante vaga na Brinquedoteca. As crianças poderão ser retiradas do espaço somente pelos responsáveis cadastrados no SAA. Este cadastro poderá ser feito somente no SAA, caso não seja feito antecipadamente, a criança não poderá frequentar o local.

No momento do cadastro, o associado receberá as regras a serem cumpridas para a utilização da Brinquedoteca. É obrigatória a leitura e assinatura de que estão cientes das mesmas e o não cumprimento destas regras sofrerá as penalidades.

A Brinquedoteca só pode ser utilizada por crianças cujos pais ou responsáveis estejam no interior do clube. O responsável que deixar a criança na Brinquedoteca deverá assinar uma ficha de responsabilidade, informando que permanecerá nas dependências do clube enquanto do uso da mesma.

A Brinquedoteca comporta no máximo **20 (vinte) crianças**. Em caso de lotação, os pais e/ou responsáveis deverão aguardar o surgimento vaga para que possam deixar seus filhos.

A permanência da criança na Brinquedoteca será limitada a **2 (duas) horas**.

**Berçário - de 3 meses a 2 anos de idade**

Dias	Horário
2ª a Domingo e feriado	8h às 18hs
O ingresso de crianças no espaço será permitido até as 17h30. Pedimos que estes horários sejam respeitados assim como nossos colaboradores.	

O berçário é composto por quatro ambientes: Área do Sono, Copa, Fraldário e Espaço de Brincar.

Para a segurança de nossos bebês o berçário destina-se ao uso exclusivo de bebês sócios de 3 meses a 2 anos de idade, devidamente cadastrados no SAA, ressalvado o uso do Fraldário e Copa, que pode ser utilizado por bebê não cadastrado.

As crianças poderão ser retiradas do espaço somente pelos sócios cadastrados no SAA. Este cadastro poderá ser feito somente no SAA, caso não seja feito antecipadamente, a criança não poderá frequentar o local.

O Berçário só pode ser utilizado por crianças cujos pais ou responsáveis estejam no interior do clube.



## Aulas de Idiomas

Espanhol	2ª	4ª	5ª
Iniciantes I			20h00 as 21h30
Básico		20h00 as 21h30	
Intermediário		18h30 as 20h00	
Avançado	18h30 as 20h00		
Conversação	20h00 as 21h30		
Aperfeiçoamento			18h30 as 20h00

**Básico:** Consegue entender e falar frases curtas.

**Intermediário:** Consegue entender e dialogar frases maiores.

**Avançado:** Consegue escrever textos e manter um diálogo, usando todos os tempos verbais.

**Conversação:** O aluno colocará em prática tudo que aprendeu.

**Aperfeiçoamento:** Aquele que quer se aprofundar na gramática e na língua.

1. O associado interessado nas aulas de espanhol (não iniciante) deverá preencher seus dados no SAA e o Departamento de Cultura entrará em contato para a realização de um teste de nivelamento. Chamaremos o associado, de acordo com o nível e a disponibilidade de vaga na turma.

**Obs:** Lembrando que, a colocação do nome para o teste não garante nenhuma vaga em nenhuma turma. O dia e horário para o teste será informado pelo departamento de cultura direto ao associado.

Italiano	2ª	3ª	4ª	5ª
<b>Iniciante I</b>			17h as 18h20 Daniele	17h as 18h20 Daniele
<b>Iniciante II</b>		20h as 21h30 Patricia Sambo		
<b>Básico II</b>		17h00 as 18h20 Angelo Perim		
<b>Básico II</b>		18h30 as 20h00 Angelo Perim		
<b>Intermediário II</b>	17h00 as 18h30 Angelo Perim			

1. O associado interessado nas aulas de italiano (não iniciante) deverá preencher seus dados no SAA e o Departamento de Cultura entrará em contato para a realização de um teste de nivelamento. Chamaremos o associado, de acordo com o nível e a disponibilidade de vaga na turma.

**Obs:** Lembrando que, a colocação do nome para o teste não garante nenhuma vaga em nenhuma turma. O dia e horário para o teste será informado pelo departamento de cultura direto ao associado.

Referente aos cursos de Espanhol Iniciante e Italiano Iniciante, o associado não pode se inscrever e iniciar nas duas turmas ao mesmo tempo.

As aulas de iniciante são para associados que não tem conhecimento do idioma.

Iniciar os dois idiomas em iniciante pode dificultar o aprendizado.

- **Coral:** Regente - JAIRO PERIN e o Preparador vocal : CLOVIS PORTUGUES DA SILVA JUNIOR

Terça-feira - das 19h30 às 21h30

Local: Restaurante da Piscina

- **Biblioteca:**

**Segunda a Sexta-feira :** Das 08h00 às 16h00

**Sábado:** Das 08h00 às 12h00

**Domingo:** Fechado

## ESCOLA DE EQUITAÇÃO HORÁRIOS 2018

Aula teste entrar em contato no telefone 3794-6032 ou através do e-mail [escolaequitacao@hipica.com.br](mailto:escolaequitacao@hipica.com.br)

Os alunos deverão apresentar Atestado Médico liberando para as atividades equestres.

Equitação	3ª e 5ª	4ª e 6ª	Sábado
Iniciantes	09:00 11:00 14:00	08:00 10:00 14:00	09:00
Intermediário	08:00 10:00 15:00 16:00	09:00 11:00 15:00 16:00	08:00 e 10:00
Avançado	17:00 18:00 19:00	17:00 18:00 19:00	11:00
<b>A partir de 7 anos - Instrutores: (Camila Braga, Damon Pítias e Paulo Vieira)</b>			

Volteio	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
Iniciantes	9:00 e 16:00	9:00 e 16:00	9:00 e 16:00	9:00 e 16:00	9:00 e 10:00
Intermediário	10:00 e 17:00	10:00 e 17:00	10:00 e 17:00	10:00 e 17:00	11:00
<b>A partir de 4 anos - Instrutores: (Jacqueline Mudemos e Vicktoriana Khadija)</b>					

Baby Class	3ª	4ª	5ª	6ª
Iniciantes	11:00 e 11:30 14:00, 14:30, 15:00 e 15:30	11:00 e 11:30 14:00, 14:30, 15:00 e 15:30	11:00 e 11:30 14:00, 14:30, 15:00 e 15:30	11:00 e 11:30 14:00, 14:30, 15:00 e 15:30
<b>A partir de 4 anos - Instrutores: (Camila Braga, Jacqueline Mudemos e Vicktoriana Khadija)</b>				

Equitação Adaptada	3ª	6ª
	08h00 as 11h00	14h00 as 18h00
<b>A partir de 4 anos - Instrutores: (Camila Braga, Jacqueline Mudemos e Vicktoriana Khadija)</b>		

A equitação é uma atividade física que traz inúmeros benefícios para a saúde: os movimentos trabalham toda a musculatura do corpo, a postura fica mais ereta, dá autoconfiança, desenvolve o equilíbrio, combate a ansiedade e a depressão e outros.

Além disso, auxilia no desenvolvimento de habilidades motoras em diversas áreas.

Com essa visão e com o objetivo de atender uma maior parcela dos associados da SHC, o Departamento de Hipismo passará a oferecer aulas de EQUITAÇÃO ADAPTADA a pessoas para as quais não sejam adequadas, por algum motivo, as aulas já existentes na escola de equitação.

## Saúde e Ambiente

## Curso de Memória em Movimento

Acima 40 anos	2ª	3ª
Dra Renata	das 14hs as 15h30	
Dra Sandra		das 08h00 às 11hs e das 14h às 17hs
"Coordenado por psicólogas especializadas o projeto oferece exercícios para a memória e outras funções do cérebro. Venha conhecer este trabalho inovador!"		

## Atendimento da Ambulância

	2ª a Sábado	2ª a Domingo
<b>Emergências Médicas</b>		<b>6h00 as 23h00</b>
<b>Atendimento Pista de Cooper</b>	<b>07h30 as 9h30</b> Se não houver ocorrências	
Telefone 3794-6034 Ramal: 6034		

## Veterinário

SAA 2ª a 6ª	08h as 17hs - Se houver ocorrência entrar em contato no Telefone 3794-6020 ou 6021
Portaria 1 2ª a Domingo	17h00 as 23h00 Se houver ocorrência entrar em contato no Telefone 3794-6010

**Espaços locados no Serviço de Atendimento ao Associado (SAA)****Taxas vigentes de 01/04/2017 a 31/03/2018****Restaurante da Piscina**

Horários	Dias	Quantidade de Convites	Qtda	Valores
19hs as 02hs	2ª a 5ª	Área Interna -	120 pessoas	R\$ 1.269,00
		Área Interna e frontal	140 pessoas	R\$ 2.456,00
	6ª e Sábado	Área Interna	120 pessoas	R\$ 1.904,00
		Área Interna e frontal	140 pessoas	R\$ 3.090,00
<b>60 convites inclusos na locação para não sócio com estacionamento interno</b>				
A cada 10 Convites excedidos para não sócio será cobrado <b>com estacionamento interno</b>			R\$ 213,00	
Caução			R\$ 6.400,00	
<b>O espaço não é locado no horário de almoço</b>				

**Mesão Catetinho, Esportes e Lago**

Qtda	Horários	Dias	Quantidade de Convites	Valores	
60 pessoas	10h as 02hs	2ª a 4ª	20 convites para não sócio <b>c/ estacionamento</b>	R\$ 155,00	
			c/ 20 convites para não sócio + 20 excedido <b>s/ estacionamento</b>	R\$ 238,00	
			c/ 20 convites para não sócio + 40 excedido <b>s/ estacionamento</b>	R\$ 296,00	
		5ª a Domingos e Feriados	20 convites para não sócio ó <b>c/ estacionamento</b>	R\$ 296,00	
			c/ 20 convites para não sócio + 20 excedido <b>s/ estacionamento</b>	R\$ 451,00	
		c/ 20 convites para não sócio + 40 excedido <b>s/ estacionamento</b>	R\$ 593,00		

**Churrasqueira do Basquete II**

Qtda	Horários	Dias	Quantidade de Convites	Valores
25 pessoas	12hs às 00hs	Sábado	Sem convites	Isento
		Sábado	20 convites para não sócio	R\$ 238,00
		2ª a 6ª, Domingos e Feriados	Rachões do Departamento de Esportes	-----

**Os demais dias da semana, mediante o requerimento enviado por e-mail [reservas@hipica.com.br](mailto:reservas@hipica.com.br) , conforme disponibilidade do Depto de Esportes**

**Quiosque do Campo de Futebol**

Qtda	Horários	Dias	Quantidade de Convites	Valores
30 pessoas	Das 11h00 a 21h30	2ª	20 convites para não sócio	R\$ 155,00
	Das 11h00 a 18h00	3ª a 5ª	20 convites para não sócio	R\$ 155,00
	Das 11h00 as 21h30	6ª, Sábado, Domingos e Feriados	20 convites para não sócio	R\$ 296,00

**Churrasqueira do Tênis**

Qtda	Horários	Dias	Quantidade de Convites	Valores
25 pessoas	10hs às 16hs	3ª a 5ª	Sem convites	Isento
		3ª a 5ª	20 convites para não sócio	R\$ 238,00
		2ª e 6ª	Espaço disponível para aula	-----
		Sábado, Domingos e Feriados	Rachões do Departamento de Esportes	-----

**Os demais dias da semana, mediante o requerimento enviado por e-mail [reservas@hipica.com.br](mailto:reservas@hipica.com.br) , conforme disponibilidade do Depto de Esportes**

**Churrasqueiras: Futebol 2, Raquetinha e Tamboréu**

Qtda	Mediante o requerimento enviado por e-mail <a href="mailto:reservas@hipica.com.br">reservas@hipica.com.br</a> , conforme disponibilidade do Depto de Esportes	Quantidade de Convites	Valores
25 pessoas		Sem convites	Isento
		20 convites para não sócio	R\$ 238,00

**Os contratos dos espaços estão disponíveis no SAA ou no site <http://hipica.com.br/locacao>.**

**Informações sobre a locação.**

1.Finalidade da Locação: Eventos Familiares dos Sócios e confraternização entre associados.

2.Pré-reserva poderá ser feita por telefone (19) 3794-6020 ou 6021 ou e-mail reservas@hipica.com.br e a confirmação da reserva em 48 horas mediante a assinatura do contrato. Após as 48 horas a pré-reserva será cancelada automaticamente.

3.O espaço locado não poderá ultrapassar 8 horas de duração em eventos diurnos ou noturnos.

4.Referido valor refere-se tão somente a cessão de uso do espaço, excluindo todos os demais insumos para a realização do evento, tais como o fornecimento de pratos, talheres, copos, panelas, cadeiras, mesas extras, etc.

5. A locação do espaço não inclui a permissão para utilização de outras dependências do clube, tais como quadras, campos, coreto, piscinas, etc., cuja utilização está restrita exclusivamente a sócios nos horários e segundo as regras vigentes

5.1 É de expresso conhecimento do associado, que a locação do espaço está sujeita a utilização simultânea de outros associados nos campos e quadras próximos, como nas demais dependências do clube para a prática de atividades esportivas.

6.Idades

De 0 a 9 ó não precisa retirar convite e Acima de 10 anos ó precisa da apresentação do convite

7.É necessário que o associado escolha uma das opções, Convites ou Listagem em Word, precisa conter (nome completo, Rg e colocar se é com estacionamento ou sem) enviar a listagem com uma semana de antecedencia.

Não poderá usar as duas opções, tem que escolher a entrega dos convites para os convidados ou a listagem na assinatura do contrato.

8.Prestadores de serviço, como proceder?

Visando facilitar e agilizar o ingresso dos profissionais que prestarão serviços no espaço cedido, o associado deverá fornecer, com no mínimo 24 (vintee quatro horas) de antecedência, relação dos mesmos, limitado ao número de 06 (seis), na qual deverão constar as seguintes informações: nome da empresa, nome e nº da cédula de identidade (RG) do funcionário, serviço a ser prestado, local, dia e horário da entrega e retirada dos materiais e equipamentos, o que deve ser feito via protocolo diretamente na Secretaria Administrativa ou por e-mail (secretaria@hipica.com.br), ficando a SHC isenta de responsabilidade por quaisquer dificuldades, demora ou impossibilidade de ingresso dos profissionais em tempo hábil caso não cumprida esta formalidade.

9.Objetos deixados no espaço após o evento

Toda a decoração, móveis e equipamentos utilizados deverão ser retirados e removidos logo após o término do evento ou no dia seguinte das 06h00 as 08h00 devidamente informado a secretaria pessoalmente ou através do e-mail secretaria@hipica.com.br,sob pena de pagamento de igual valor pela cessão, estipulada no item 01 do presente,além de outros eventuais prejuízos; caso não efetue a retirada os objetos serão encaminhados ao deposito da manutenção e o clube não se responsabiliza por quaisquer danos causados aos objetos.

10..Chaves e controles do espaço aonde retirar e devolver?

As chaves e controles dos equipamentos deverão ser retirados e devolvidos na portaria 01.

11.Equipamentos /Móveis

O associado se responsabiliza por todos os danos causados pelos participantes do evento nas instalações, móveis e no próprio imóvel cedido, que deverão ser devidamente indenizados de forma a manter as condições e características originais;

12.Pode ter música?

Pode ser instalado som ambiente em baixo volume, de forma a não incomodar os associados que estejam em outras dependências da SHC, sob pena de caracterização de infração disciplinar, nos termos do estatuto social.

Na hipótese do som utilizado alcançar outra dependência da SHC, o associado será alertado por funcionário da SHC, devendo baixar o som ou desligá-lo imediatamente, de tudo sendo lavrado específico termo de ocorrência para fins disciplinares;

13.Normas.

É proibido o ingresso de sócios e convidados não sócios, nas dependências da SHC, após as 23 horas;

- **Serviço de Atendimento ao Associado**

Perdeu algo no clube? Procure no SAA...

Você esqueceu algo na Hípica e acha que não tem como recuperar? Antes de dar tudo como perdido procure a sala do Serviço de Atendimento ao Associado (SAA), acessível pela Portaria 1.

O SAA guarda objetos encontrados no clube (óculos, relógios, camisetas, entre muitos outros) por dois meses, período após o qual o material é doado a entidades assistenciais, mediante recibo.

Informe-se!! Telefone: 3794 6020 ou 6021 ou e-mail saa@hipica.com.br

**Vestiário da Piscina:** Aluguel de toalhas: R\$ 6,00 Caso não faça a devolução: R\$ 43,00

Sauna	3ª e 5ª	2ª	4ª e 6ª	Sábado	Domingo
Feminino	15h30/21h30			09h00/14h00	
Massagista	15h30/21h30			09h00/14h00	
Masculino		17h00/22h00	17h00/22h00	16h00/22h00	16h00 /21h00
Massagista		Não tem	17h00/22h00	Não tem	Não tem
Valores Taxas vigentes de 01/04/2017 a 31/03/2018	Entrada: Sócio por dia R\$ 11,00 e pacote R\$ 107,00 mensal - Convidado - R\$ 43,00 Massagem (Meia Hora): Sócio R\$ 32,00 ó Convidado R\$ 37,50 (Marcar no horário de sauna por ordem de chegada)				

**PISCINA SEMI OLÍMPICA (ABERTA)**

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

**DISPONIBILIDADE DE USO**

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

**CENTRO DE HIDROGINÁTICA**

**Horário de Funcionamento - Segunda a sexta das 06h00 as 21h00**

**Sábado 07h00 as 16h00 E Domingo e Feriado ó 08h00 as 15h00**

**DISPONIBILIDADE DE USO**

DIAS	HORÁRIO
2ª a 5ª	Somente para aula
6ª	12h00 as 14h15 ó Livre para nadar as duas piscinas
Sábado	Piscina de 25m ó 07h00 as 07h30 ó Livre para nadar 08h30 as 10h30 ó Livre para nadar 12h00 as 16h00 ó Livre para nadar Piscina de 12,5m ó 07h00 as 09h00 ó Livre para nadar 12h00 as 16h00 ó Livre para nadar
Domingo e feriado	Livre para nadar em seu horário de funcionamento

S  
A  
AS  
A  
U  
N  
AP  
I  
S  
C  
I  
N  
A

### Descrição das aulas

#### **Aulas do Programa Bem Viver -**

**Alongamento** - Aula direcionada á necessidades e dificuldades de pessoas acima de 60 anos, melhorando a amplitude articular bem como a flexibilidade, respeitando sempre a individualidade de cada um.

**Ginástica Funcional** - Nesta aula trabalha-se coordenação motora, agilidade, equilíbrio, potencia de força muscular, capacidades que vão se perdendo naturalmente em decorrência do passar dos anos e do sedentarismo.

O programa de aulas é pensado com o intuito de tornar o corpo mais funcional para as diversas atividades diárias.

Os exercícios são passados de forma lúdica através de jogos, brincadeiras e gincanas onde o aluno se diverte e ao mesmo tempo trabalha o corpo.

#### **Descrição das aulas de Fitness**

**Alongamento** Aulas em que se trabalham exercícios para o relaxamento dos músculos e articulações que, no geral, ficam bastante enrijecidos devido à correria e ao estresse diário. Os exercícios realizados tem como objetivo despertar no aluno uma maior consciência postural, para que este não apenas imite ou faça aquilo que o professor executa, mas, sobretudo, que possa sentir e refletir sobre o que está fazendo. Todos os movimentos são integrados com a respiração profunda, aumentando o nível de consciência de movimentos do aluno.

**Core Training** O Core é uma unidade integrada composta de 29 pares de músculos que suportam o complexo quadril-pélvis-lombar. Esses tem a função de manter um adequado alinhamento da coluna lombar contra a ação da gravidade, estabilizar a coluna e o quadril durante os movimentos, gerar força e equilíbrio para os movimentos do tronco e membros, além de prevenir lesões. O treinamento dessa região tem fundamental importância aumentar o controle e consciência do corpo como um todo, garantindo maior rendimento esportivo e nas atividades diárias.

**Dança** ó Aulas em que são ensinadas coreografias de diversos ritmos musicais, trabalhando a coordenação motora e o condicionamento cardiovascular. Outro importante ganho dessa atividade é a melhora da auto estima e da autoconfiança do aluno, na medida em que as aulas se tornam atividades desinibidoras e de convívio social mais intenso. A sala de aula vira uma verdadeira pista de dança.

**Local Funcional** - Aula que segue os mesmos princípios da super local, mas com trabalho aprofundado de CORE e inclusão de outras capacidades como velocidade, agilidade, força, coordenação, equilíbrio, flexibilidade e resistência aeróbia.

**Treinamento Funcional 45ø** aulas em que se realizam exercícios semelhantes às atividades da vida cotidiana. Trabalham de forma profunda e específica o "CORE", centro do corpo, ou seja, músculos abdominais, dorsais e quadril, visando a estabilidade da coluna vertebral, maior equilíbrio e conseqüentemente melhora postural. São estimuladas várias capacidades como velocidade, agilidade, força, coordenação, equilíbrio, flexibilidade e resistência aeróbia. Os exercícios são desafiadores, aumentando a estabilidade da coluna e melhorando a consciência e a postura corporal. São utilizados também diversos materiais que irão intensificar o trabalho em aula.

**Zumba Fitness** é uma forma de dança aeróbica a partir de ritmos exóticos, eficaz e divertida, de inspiração latina, fácil de acompanhar, que proporciona queima de calorias, alegria e saúde a milhões de pessoas.

**Ginástica Artística** - Modalidade que trabalha harmoniosamente as qualidades físicas básicas (força, coordenação e flexibilidade) através de exercícios ginásticos e acrobáticos específicos.

A Ginástica Artística já existe na SHC a 25 anos, os ginastas praticam todos os aparelhos da modalidade.

Os exercícios são executados nos aparelhos:

Feminino - trave de equilíbrio, paralelas assimétricas, salto sobre a mesa e solo.

Masculino - salto sobre a mesa, solo, barra fixa, paralelas simétricas, argolas e cavalo com alças. O trabalho de iniciação e treinamento é realizado de uma forma lúdica, com preparação física e técnica adequada e individualizada, respeitando a exata medida daquilo que se pode exigir da criança.

**Ginástica Natural** - Turmas de crianças de 03 a 05 anos. As propostas de atividades para esta turma são o descobrimento e o aprimoramento dos domínios do comportamento motor, ou seja, saltar, girar em torno de si mesmo, equilibrar-se, ficar em apoio em suspensão lateralidade percepção espacial ritmo e coordenação fina. Este trabalho fundamenta-se em exercícios simples que possam imitar um animal ou personagem de desenhos para tornar a aula o mais lúdico possível. Desta forma visamos aumentar o vocabulário motor da criança, para que, a qualquer estímulo dado, ou seja, bolas, chutes, corridas, manuseios de materiais ou a própria ginástica artística, a criança já esteja dominando este estímulo. Tendo sempre a criança como o centro de nossa preocupação, as atividades propostas estarão sempre respeitando a exata medida daquilo que se pode exigir da criança, ou seja, exercícios próprios para sua capacidade.

**Ginástica Rítmica** - é uma modalidade essencialmente feminina. Desenvolve movimentos corporais de vários tipos e dificuldades, combinamos com o manejo dos aparelhos: corda, arco, bola, maçãs e fita.

Trabalha-se muito a flexibilidade, a coordenação, a agilidade, o ritmo e a expressão.

Nas séries ou coreografias são permitidos certos elementos pré-acrobáticos e saltos que exigem harmonia com a música.

**Karatê** - é uma arte marcial que busca através das técnicas de luta, o crescimento pessoal, além da melhora da condição física e emocional. A auto defesa é uma consequência de anos de treinamento porém, depois de todo esse tempo, percebe-se que o aprendizado foi muito maior e mais importante que isso.

**Natação Bebê** - Regras específicas do grupo

A criança só fará aula com a presença de um dos pais dentro d'água e com atestado médico.

Deverá usar flutuação de gel de piscina.

Não será permitida a entrada em aula, após 10 minutos do início da aula.

**Natação Infantil** - Tem caráter formativo, utiliza-se do lúdico como uma das estratégias, com os seguintes objetivos:

Promover o ensino dos quatro estilos e suas respectivas técnicas; Contribuir para o desenvolvimento e formação dos alunos nos aspectos motores, técnicos, sociais e psicológicos, respeitando as limitações, maturações físicas, psicológicas, e a individualidade de cada um. Auxiliar no desenvolvimento das capacidades físicas básicas do aluno como:

coordenação motora, flexibilidade, força, resistência e velocidade. Socializar turmas através de atividades lúdicas, torneios e festivais. Incentivar o aluno a prática esportiva.

A natação infantil é subdividida em níveis de acordo com a idade e capacidade. Também disputa competições e festivais de escolinhas, onde participar é opção do aluno.



**Treinamento Infantil** ó Treinamento específico para melhora das qualidades físicas e técnicas. Participações de competições Regionais e Nacionais nas variadas categorias.

**Natação Adulto** - Entre as metas principais da natação para adulto estão: Promover a aprendizagem, manutenção, aperfeiçoamento dos quatro estilos, respeitando as limitações e individualidade do aluno; Auxiliar na melhora do condicionamento físico, da resistência

muscular e das capacidades físicas básicas do aluno, tais como: coordenação motora, flexibilidade, força e velocidade; promover a aprendizagem básica da natação.

**Iniciação Adulto** - Tem como objetivo respiração, coordenação. Auxiliar na melhoradas capacidades físicas básicas do aluno como: coordenação motora, flexibilidade, força,

resistência e velocidade. Sempre respeitando os limites de cada aluno. Entre as metas principais da natação para adulto estão: Promover a aprendizagem, manutenção, aperfeiçoamento dos quatro estilos, respeitando as limitações e individualidade do aluno; Auxiliar na melhora do condicionamento físico, da resistência muscular e das capacidades físicas básicas do aluno, tais como: coordenação motora, flexibilidade, força e velocidade; promover a aprendizagem básica da natação.

**Aprendizagens de Natação Adulto** - Tem como objetivo auxiliar na melhoradas capacidades físicas básicas do aluno como: coordenação motora, flexibilidade, força,

resistência e velocidade. Sempre respeitando os limites de cada aluno.

**Treinamento Adulto** ó Treinamento específico para melhora das qualidades físicas e técnicas. Participações de competições Regionais e Nacionais nas variadas categorias.

**Deep Water Running (45')** - Esta atividade física foi criada nos Estados Unidos na década de 70, com o objetivo de recuperar e/ou manter o condicionamento físico de atletas corredores que estavam com algum tipo de lesão ou uma recente cirurgia. Como não podiam fazer qualquer atividade física com impacto e nem perder a condição física introduziram a corrida em água profunda como forma de manter ou recuperaro condicionamento físico.

A aula de Deep Water Running realizada atualmente é baseada em exercícios de corrida, e visa o condicionamento físico.

É uma aula basicamente aeróbica, onde o deslocamento é fundamental e a intensidade é alta durante os exercícios.

Utiliza método de Treinamento para melhorar a resistência aeróbica. Treinamento Contínuo:

Trabalho de longa duração mantendo a frequência cardíaca entre moderado e forte. Treinamento Intervalo:

Ciclos de trabalho de alta intensidade com intervalos recuperativos. Treinamento Fertleck: Similar ao intervalo só que em tempos de alta e baixa intensidade, onde os períodos não são tão regrados.

Treinamento circuito: Onde as estações de exercícios alternam-se entre atividades aeróbicas e localizadas.

Além da resistência da água, são utilizados equipamentos: tornozeleira, halter, macarrão elástico para aumentar ainda mais a intensidade da do trabalho.

**Hidroginástica (45') - Aulas em suspensão, sem contato com o chão.**

Aula de hidroginástica, realizada na piscina de 25 metros aquecida, onde os alunos utilizam colete de flutuação.

São realizado exercícios aeróbicos e localizados. Utilizamos materiais que aumentam a resistência e a força durante os exercícios, com tornozeleiras, halteres, acquatubs, luvas, entre outros. Condições gerais;

-Trabalhar o indivíduo de forma global, respeitando suas limitações e individualidade.

-Auxiliar na melhora do condicionamento cardiovascular das capacidades físicas básicas com coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, força e velocidade. Auxilia na reeducação do porcentual de gordura.

**Hidro Power (45')** - Aula de hidroginástica em piscina com o contato com os pés no chão, com exercícios de alta intensidade e circuito, com alto gasto calórico. Desenvolve a capacidade cardiorespiratória, e a força muscular, além de aprimorar a coordenação e a flexibilidade e tem como objetivo maior a resistência localizada e o condicionamento aeróbico. Como os exercícios desta modalidade são realizados com o corpo parcialmente imerso na água, a impacto sobre as articulações é atenuado.

**Water Bike (45')** - Aula de hidroginástica realizada em uma bicicleta e especialmente desenvolvida para a piscina.

Melhora o condicionamento físico geral. Tem efeitos visíveis em pouco tempo, na melhora da composição corporal e no fortalecimento da musculatura de membros inferiores e superiores.

-Aumento da resistência geral, da força, flexibilidade e velocidade.

-Melhora de performance de numerosos grupos musculares;

-Fortalecimento de musculatura do sistema respiratório;

-Fortalecimento da musculatura profunda do tronco, responsável pela estabilização da coluna;-Baixo impacto nas articulações;

-Alívio na pressão nos discos intervertebrais da coluna espinhal;

-Melhora das capacidades coordenativas;

-Alto gasto calórico trabalhando com frequência cardíacas menores que em terra; - Conforto, agradabilidade e fácil socialização.

**Pilates** - INICIANTE ó para quem está iniciando na modalidade e/ou tem restrições nos movimentos.

BÁSICO ó para quem já iniciou e domina os princípios e exercícios básicos da modalidade (iniciante para intermediário)

INTERMEDIÁRIO ó para quem domina os princípios e exercícios básicos e intermediários da modalidade.

AVANÇADO ó para quem domina todos os princípios e exercícios da modalidade.

**Pré-Espportes** - O objetivo deste trabalho é que as crianças venham para o clube e criem uma nova rotina em suas vidas:

conheçam novos amigos, novos materiais, novos espaços, físicos, limites, e principalmente descubram e vivenciem novas possibilidades de movimentos com seu corpo. Este trabalho é de extrema importância para o desenvolvimento motor e formação global das crianças, pois além de estarmos trabalhando com o desenvolvimento das habilidades naturais da criança: correr, saltar, andar, trepar, girar, saltitar, equilibrar, estaremos também estimulando a auto-estima, a auto-confiança, a coragem, através de estímulos externos (materiais, ordens, imagens) e desafios propostos em aula, sempre de uma forma lúdica. Todas estas informações aos poucos serão assimiladas e armazenadas pelas crianças, fazendo assim com que elas ampliem o seu vocabulário motor, que lhes será muito útil no futuro.

**Tênis ó Mini Tênis** -No mini tênis, as crianças de 4 a 6 anos de idade, desenvolvem atividades que visam a sua preparação para a prática do tênis. Dessa maneira, os futuros tenistas vão aprendendo naturalmente a se posicionar e a se movimentar para executar os movimentos necessários.

**Tênis Escolinha Infantil** - Esta é provavelmente a atividade que recebe maior atenção do Departamento de Tênis, pois quando a criança (de 07 á 15 anos) iniciará a prática deste esportes. Para tanto, além das instruções teóricas e práticas, uma grande série de atividades, visando manter os atletas motivados, são programadas durante o ano.

Horário Geral de Funcionamento do Clube ó das 06h00 as 23h00 ó Tel. 3794-6010

**Atividades Infantil** -

Berçário

De 2ª a Domingo ó 08/18 horas.  
Telefone - 3794-6047

Brinquedoteca

De 2ª à 6ª - 08 às 21 horas.  
Sábados e Feriados ó 08h00 às 18h00  
Domingos ó 08h00 as 15h00

**Administrativo**

Almoxarifado- Tel. 3794-6036

De 2ª à 6ª 07/18h00.

Sábados ó 07/15h00

Dom. e Feriados - fechado

Compras - Tel. 3794-6017/6018/6048

De 2ª à 6ª ó 08/18 horas.

Sábado, Domingo e Feriado - fechado

CPD - Tel. 3794-6016

De 2ª à 6ª ó 08/18hs

Sábados ó 08/12h00

Dom. e Feriado - Fechado.

Manutenção - Tel. 3794-6039

De 2ª à 6ª -07/17h.

Sábado 07/11h00

Domingos e Feriados ó plantão

Marketing - Tel. 3794-6037

2ª ó 08/17h00

3ª à 6ª ó 08/18 horas.

Sábado, Domingo e Feriado - fechado

Patrimônio - Tel. 3794-6039

De 2ª à 6ª - 08 às 17h00.

Sábado, Domingos e Feriados ó 07h00 às 15h00

Recursos Humanos - Tel. 3794-6038

De 2ª à 6ª - 08 às 18 horas.

Sábado, domingo e Feriado - fechado

Secretaria Administrativa ó

Tel. 3794-6011/6012

De 2ª à 6ª - 08 às 17 horas.

Sábados ó 08 às 14h00

Domingos e Feriados - Fechado.

Serviços de Atendimento ao Associado -

Tel. 3794-6020/6021

De 2ª à 6ª ó 08/17hs

Sábados ó 08/14hs

Domingos e Feriados - Fechado

Tesouraria - Tel. 3794-6013/6014

De 2ª à 6ª ó 8/17hs

Sábados 08h/14h00

Domingos e Feriados - Fechado.

**Depto de Cultura**

Biblioteca - Telefone: 379460-19

2ª à 6ª das 08 às 16 horas

Sábado ó 08/12h00

Domingo e Feriado Fechado

Secretaria Cultural - Telefone: 3794-6019

De 2ª - 08 às 17 horas.

3ª à 6ª - 08 às 18 horas. Sábados - 08 às 12 horas

Domingo e Feriado Fechado

**Departamentos de Esportes**

Academia Musculação - Tel. 3794-6031

De 2ª à 6ª 06h00 às 22 horas.

Sábados ó 08/19h

Domingos e Feriados ó 08h00 às 14h00

Ginásio de Esportes I e II

De 2ª - 14h00 às 22h00

De 3ª a 6ª - 07h00 às 22h00

Sábado 07h00 às 20h00

Domingo e Feriado 07h00 às 15h00

Quadra de Hóquei e Quadra de Squash.

2ª - 14 às 22 horas.

De 3ª a 6ª ó 08h00 às 22 horas.

Sábados ó 08h00 às 18h00

Domingo e Feriado - 07h30 às 15 horas

Quadras de Boccia

2ª, 3ª, 5ª e 6ª - Fechado

4ª ó 14h00 as 22h00

Sábado ó 14h00 as 20h00

Domingo e Feriado ó 08h00 as 12h00

Quadras de Raquetinha, Tamboréu e Tênis

2ª - 14 às 22 horas.

De 3ª a 6ª ó 08h00 às 22 horas.

Sábados ó 08h00 às 18h00

Domingo e Feriado - 07h30 às 15 horas

Secretaria de Esportes e Coordenação -

Tel. 3794-6024/6025/6026/6027/6028

De 2ª à 6ª - 08/17 horas.

Sábados ó 08/14h.

Dom. e Feriados - Fechado.

**Vestiário do Futebol**

De 2ª à 6ª ó 06h00 às 22 horas

Sábado, Domingo e Feriado ó 06h00 às 20h00

**Vestiário da Piscina**

De 2ª à 6ª ó 06h00 às 22 horas

Sábado, Domingo e Feriado ó 07h00 às 22h00

Quadras de Beach Tennis ó Seg. a Dom. das 06h00 as

22h00 ó Exceto nos horários de aulas e a ultima  
quinta-feira do mês devido a musica na senzala.

Quadras de Futevôlei ó Seg. a Dom. das 06h00 as

22h00 - Exceto nos horários de aulas

Quadras de Peteca - Seg. a Dom. das 06h00 as

22h00 - Exceto nos horários de aulas de beach tennis

**Depto de Hipismo**

Hipismo - Quarto de Sela, Vestiários e Pista de

Areia - Tel. Quarta Sela Lote 02 (19) 3794-6040 e

Lote 05 (19) 3794-6049

2ª ó Fechado

3ª a 6ª feiras ó 08/20:00h

Sábado ó 08/17:00h

Domingo ó 08/14:00h

Secretaria de Hipismo e Coordenação - Tel.: (19) 3794-

6032/6033

2ª - 08:00 às 14:00

3ª a 6ª feiras ó 08/18:00hs

Sábados ó 08/2h00 Domingo - Fechado

**Depto Social**

Secretaria Social - Tel. 3794-6029/6030

De 2ª à 6ª - 08 às 17

horas. Sábados ó

08h00 às 14h00

**Parquinho**

Sábado, Domingo e Feriado 09h00 as 14h00

Telefone: 98134-5082

Domingos e Feriados -

Fechado.

Portaria 1 - Telefone 3794-6010

2ª a Domingo e Feriado ó 06h00 as 23h00

3ª à 6ª ó 07h00 às 21 horas

Sábado ó 08h00 às 16 horas

Domingo e Feriado ó 08h00 às 15h00

Portaria 3 - Tel. 3794-6046

2ª a Domingo e Feriado ó 06h00 as 23h00

**Bares e Restaurante****Bar dos Esportes**

2ª das 14h00 as 22h00

3ª a 4ª das 14h00 as 23h00  
(cozinha das 16h00 as 22h45)5ª e 6ª - das 09h00 as 23h00  
(cozinha das 11h00 as 22h45)Sábado - das 09h00 as 23h00  
(cozinha das 10h00 as 22h45)Domingo e Feriado das 09h00 as 17h00.  
(cozinha das 10h00 as 16h45).

Telefone: 3794-6023

**Bar da Lareira**

Fechado

**Bar da Sauna**2ª, 4ª e 6ª das 17h00 as 22h00  
Sábado das 16h00 as 22h00  
Domingo e Feriado das 16h00 as 21h00  
Telefone: 3794-6023**Bar da Piscina**

2ª a Domingo e Feriado das 09h00 às 18h00

**Funcionamento da Cozinha:**2ª a Domingo e Feriado das 09h30 às 17h00:  
Pratos, Porções e Lanches2ª a Domingo e Feriado das 17h00 às 18h00:  
Porções e Lanches  
Telefone: 3794-6045**Bar Tropical**

2ª a Domingo e Feriado das 08h00 as 17h00

Telefone: 98134-5082

**Lanchonete Natsuko**2ª a 6ª das 07h00 as 21h00  
Sábado das 09h00 as 15h00  
Domingo fechado  
Telefone: 3794-6031**Restaurante Catetinho**2ª das 08h00 as 15h00  
3ª a 6ª das 08h00 as 23h00  
Sábado das 08h00 as 23h00  
Domingo e Feriado das 08h00 as 17h00  
Telefone: 3794-6022H  
O  
R.  
/  
T  
E  
L.B  
A  
R  
E  
S/  
R  
E  
S  
T  
A  
U  
R  
A  
N  
T  
E  
S

### Secretaria Administrativa

Taxas vigentes de 01/04/2017 a 31/03/2018  
Corrigido aos 28/06/2017 ó POR DECISÃO EM ASSEMBLÉIA GERAL DE PROPRIETARIOS 24/06/2017

Carteira social: 2ª via: R\$70,00 3ª via: R\$100,00 4ª via: R\$128,00

#### 1 - Critérios para utilização de convites Dia Livre:

Os associados da Sociedade Hípica de Campinas contam com um sistema que permite trazer convidados ao clube: O convite dia livre.

Cada título dá direito ao associado maior de 18 anos a retirar, gratuitamente, 12 convites a cada 365 dias contados a partir do primeiro convite emitido. A partir do 13º convite, há cobrança de taxa, conforme tabela progressiva.

Taxa de convites a partir do 13º

1º convite ó mens.\30= x 500%- R\$ 62,00 ; 2º convite ó mens.\30= x 800%- R\$ 99,00  
3º convite ó mens.\30= x 1100%- R\$ 136,00; 4º convite ó mens.\30= x 1400%- R\$ 173,00  
5º convite ó mens.\30= x 1700%- R\$ 210,00; 6º convite ó mens.\30= x 2000% - R\$ 246,00  
7º convite ó 70% da mensalidade - R\$ 259,00 todos os demais serão este valor.

#### Convidados residentes fora do Estado ó 60 dias/Ano

Período de 15 dias ou fração(mensalidade R\$370,00)(75%da mensalidade)= R\$277,50

Obs. Valor pago para a família ó (Pago na Tesouraria no ato da entrega do cartão).

#### 2 - Critérios para utilização do convites para Almoço:

Os associados da Sociedade Hípica de Campinas também têm direito de trazer convidados para almoçar nos Restaurantes do Clube, seguindo o critério abaixo:

O associado tem direito a **10 convites no período de 30 dias** a partir do primeiro emitido, para usufruir deste direito o associado precisa ter 18 anos completos, e se dirigir pessoalmente à portaria principal do Clube, com o nome completo e o número do R.G. do convidado.

O convite para almoço é emitido de **segunda a sexta-feira (exceto feriados) das 11:30 às 14:30 hs.** O convidado pode permanecer no recinto do restaurante pelo período de 3 horas, o convite deve ser carimbado no restaurante e devolvido na portaria dentro do prazo de três horas, caso ultrapasse este período será lançado na quota de convite dia livre do associado responsável, ou se excedentes será lançado em seu boleto mensal o respectivo valor.

Obs. Se faz necessário a retirada de convites para o convidado a partir de 10 anos de idade.

#### 3 - Critérios para utilização do convites para Jantar:

Os associados da Sociedade Hípica de campinas também têm direito de trazer convidados para jantar nos restaurantes seguindo o critério abaixo:

O associado tem direito a **10 convites no período de 30 dias a partir do primeiro emitido**, para usufruir deste direito o associado precisa ter 18 anos completos, e se dirigir pessoalmente à portaria principal do Clube, com o nome completo e o número do R.G. do convidado.

O convite para jantar é emitido de **segunda a sexta-feira (exceto feriados) das 19:00 às 21:30 hs.** O convidado pode permanecer no recinto do restaurante pelo período de 3 horas, o convite deve ser carimbado no restaurante e devolvido na portaria dentro do prazo de três horas, caso ultrapasse este período será lançado na quota de convite dia livre do associado responsável, ou se excedentes será lançado em seu boleto mensal o respectivo valor.

Obs. Se faz necessário a retirada de convites para o convidado a **partir de 10 anos de idade.**

Valores: Atividades Esportivas, Hipismo, Cultura e Memória e Movimento.

**Taxas vigente de Esportes de 01/04/2017 a 31/03/2018**

<b>Atividades Esportivas</b>	
(exceto beach tênis, Treinamento Infantil e Adulto/Pré treinamento, e tênis)	
Avaliação Física	R\$ 70,00
1ª modalidade do título	R\$ 70,00
2ª modalidade do título	R\$ 52,50
<b>Atividades Esportivas ó Acima de 65 anos</b>	
Acima de 65 anos ó 1ª modalidade	Isenta
Acima de 65 anos ó 2ª modalidade do título	R\$ 70,00
Acima de 65 anos ó As demais	R\$ 52,50
Acima de 65 anos - Modalidades Aquáticas realizadas 1 x por semana	R\$ 52,50

<b>Beach Tennis</b>	
Escolinha	R\$ 87,00
Aula grupo (4) - 1 X por semana	R\$ 70,00
Aula grupo (4) - 2 X por semana	R\$ 115,00

<b>Tênis</b>	
Escolinha	R\$ 88,00
Competitiva	R\$ 143,00
Treinamento Feminino Adulto ó 1X por semana	R\$ 80,00
Treinamento Feminino Adulto ó 2X por semana	R\$ 160,00
Aula particular sat individual 1 hora	R\$ 333,00
Aula particular sat individual meia hora	R\$ 166,00
Aula particular sat dupla 1 hora	R\$ 201,00
Aula particular sat dupla meia hora	R\$ 101,00
Aula particular sat (3 ou 4) 1 hora	R\$ 118,00
Aula particular sat (3 ou 4) meia hora	R\$ 65,00
Obs: Aula particular período da manhã/tarde a partir de 12 anos e a noite a partir de 18 anos	

<b>Natação</b>	
Treinamento Infantil e Adulto/Pré treinamento	R\$ 134,00
Modalidades Aquáticas realizadas 1 x por semana (exceto natação bebê)	R\$ 52,50

<b>ESCOLA DE EQUITACÃO /Volteio /Baby Class</b>
Valores:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rematricula de acordo com a inscrição da aula.</li> <li>• Mensalidade 1x por semana: R\$ 203,00</li> <li>• Mensalidade 2x por semana: R\$ 314,00</li> <li>• Mensalidade 3x por semana: R\$ 410,00</li> <li>• Mensalidade 4x por semana: R\$ 490,00</li> <li>• Familiares do mesmo título matriculado desconto de 10% na mensalidade das duas.</li> </ul>
<b>Departamento de Cultura ó Aulas de Idiomas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas de Espanhol, Frances e Italiano ó R\$ 70,00</li> <li>• Coral ó Isento</li> </ul>
<b>Saúde e Meio Ambiente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensalidade Exercícios para a memória ó R\$ 213,00</li> </ul>

