

# Informações das Atividades

2018



# Horários de Férias/Julho

## Índice

Valores das Atividades.....	03
Dança (Ballet, Dança Contemporânea/Ponta, Sapateado Americano e Dança Irlandesa).....	04
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 e G. Rítmica).....	05
A partir de 05 anos (Patinação, Futebol, Badminton e Basquetebol).....	06
A partir de 07 anos (Karatê Hóquei, Squash e Tênis).....	07
A partir de 08anos (Tênis e Beach Tênis).....	08
A partir de 10 anos (Vôlei, Muay Thay, Tênis Sat e Futevôlei).....	09
A partir de 14 anos (Musculação, Avaliação Física, Grupo de Corrida e Yoga).....	10
Natação (Bebê e Infantil)/Natação e Deep (Pré Treinamento e Adulto)/Hidroginástica/ Hidro power e Water Bike(tabela de faltas.....	11,12
Pilates.....	12
Atividades Infantis (Berçário, Brinquedoteca e Espaço Criança KidSpace).....	13
Cultura (Aulas de Espanhol, Italiano, Coral e Biblioteca).....	14
Hipismo (Equitação, Volteio, Baby Class e Equitação Adaptada).....	15
Curso de Memória em Movimento, Atendimento da Ambulância e Veterinário, Sauna.....	16
Horários e Telefones dos Departamentos.....	17
Horários Bares e Restaurante>>>>.....	19

**Taxas vigentes de 01/04/2018 a 31/03/2019**

## Atividades Esportivas

(Exceto Beach Tennis, Modalidade Aquáticas, Natação Treinamento Infantil e Adulto/Pré treinamento, e Tênis)	
Avaliação Física	R\$ 77,00
1ª modalidade do título	R\$77,00
2ª modalidade do título	R\$ 58,00
<b>Atividades Esportivas – Acima de 65 anos</b>	
Acima de 65 anos – 1ª modalidade	Isenta
Acima de 65 anos – 2ª modalidade do título	R\$ 77,00
Acima de 65 anos – As demais	R\$ 58,00
Acima de 65 anos - Modalidades Aquáticas realizadas 1 x por semana	R\$ 58,00
<b>Taxa Ballet Contemporânea /Ballet Ponta</b>	
Ballet Contemporânea /Ballet Ponta	R\$ 58,00
<b>Taxas das aulas de Beach tennis:</b>	
Escolinha	R\$ 96,00
Aula Grupo (4) 1x por semana	R\$ 77,00
Aula Grupo (4) 2x por semana	R\$ 126,00

## Taxas das aulas de Tênis:

Escolinha	R\$ 97,00
Pré-Treinamento – 3 x por semana 1 ½ por dia -	R\$ 157,00
Competitivo – 5 x por semana 2 ½ por dia -	R\$ 260,00
Treinamento feminino adulto – 1x por semana -	R\$ 88,00
Treinamento feminino adulto – 2x por semana -	R\$ 176,00
Aula particular Sat – individual – 1 hora -	R\$ 366,00
Aula particular Sat – individual – 1/2 hora -	R\$ 183,00
Aula particular Sat – duplas – 1 hora -	R\$ 221,00
Aula particular Sat – duplas – ½ hora -	R\$ 111,00
Aula particular Sat – duplas (03 ou 04) – 1 hora -	R\$ 130,00
Aula particular Sat – duplas (03 ou 04) – 1/2 hora -	R\$ 71,00

## Taxas das aulas de Natação treinamento:

Treinamento infantil e adulto – 5x por semana	R\$ 147,00
Pré Treino Infantil – 5 x por semana	R\$ 147,00
Natação 1 x por semana – exceto bebê	R\$ 58,00

**Departamento de Cultura – Aulas de Idiomas**

- Aulas de Espanhol e Italiano – R\$ 77,00
- Coral – Isento

**Atividades Infatis Espaço Criança**

Matricula: R\$ 52,80
Mensalidade: R\$ 105,60

**Vestiário da Piscina:** Aluguel de toalhas: R\$ 6,30 Caso não faça a devolução: R\$ 45,15**ESCOLA: Equitação /Volteio**

Matrícula - Sócio E Convidado	R\$ 194,70
1 x por semana - sócio	R\$ 223,30
2 x por semana - sócio	R\$ 345,40
3 x por semana - sócio	R\$ 451,00
4 x por semana - sócio	R\$ 539,00
5x por semana – sócio	R\$ 627,00
6X por semana – sócio	R\$715,00
1 x por semana - convidado	R\$ 446,60
2 x por semana - convidado	R\$ 690,80

**ESCOLA: Equitação adaptada**

1 x por semana - sócio	R\$ 290,40
2 x por semana – sócio	R\$ 448,80

**ESCOLA: Baby Class**

1 x por semana - sócio	R\$ 223,30
2 x por semana - sócio	R\$ 345,40
1 x por semana – convidado	R\$ 446,60
2 x por semana – convidado	R\$ 690,80

Obs: familiar (mesmo título) regularmente matriculados, desconto de 10% na mensalidade das duas.

**Ballet/Jazz/Street/Contemporâneo/Sapateado****Horário normal – Até 29/06****Horário de Férias – 02/07 a 13/07****Férias – 16/07 a 27/07****Retorno das aulas – Horário normal – 30/07****Crianças de 3 a 7 anos – Sala 4 ou 5****Necessário efetuar inscrição na Secretaria de Esportes. Não haverá custos**

Dia		horário	Aula
02/07	segunda-feira	16h00	“O Quarto Mágico”
03/07	terça-feira	16h00	“Frozen, uma aula de ballet congelante!”
04/07	quarta-feira	16h00	“Chá das Princesas”
05/07	quinta-feira	16h00	“Cine Dance”
10/07	terça-feira	16h00	“Safari”
11/07	quarta-feira	16h00	“Circuito Maluco”
12/07	quinta-feira	16h00	“Dançando as Quatro Estações”

**De 8 a 11 anos – Sala 5**

Dia		horário	Aula
02/07	segunda-feira	17h00	Street Dance
03/07	terça-feira	17h00	Jazz Musical
04/07	quarta-feira	17h00	Introdução à dança Irlandesa
05/07	quinta-feira	17h00	Aprendendo Contemporâneo
10/07	terça-feira	17h00	Jazz
11/07	quarta-feira	17h00	Ballet Clássico
12/07	quinta-feira	17h00	Aula de Maquiagem

**De 12 anos em diante**

Dia		horário	Aula
02/07	segunda-feira	17h00	Introdução à dança Irlandesa
03/07	terça-feira	17h00	Contemporâneo
04/07	quarta-feira	17h00	Street Dance
05/07	quinta-feira	17h00	Jazz Musical
10/07	terça-feira	17h00	Ballet Clássico
11/07	quarta-feira	17h00	Preparo Físico
12/07	quinta-feira	17h00	Aula de Maquiagem

**Turmas de Tecido, Aulas de Adultos, continuam em horário normal.****Turmas Avançadas e as de Sexta, de contemporâneo, jazz musical e pontas, haverá planejamento junto às professoras para montagem de coreografias.****Tecido Acrobático****Horário normal****Férias – 16/07 a 27/07****Retorno das aulas – Horário normal – 30/07**

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

**Dança de Salão****Horário normal**

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

**Dança e Ritmos****Horário normal**

Idade	Horários	Dia	Professor
A partir de 13 anos	10:00 as 12:00	6ª /Sala 03 – Prédio da Sauna	Rodrigo

**Ginástica Natural – Ginásio I****Horário normal – Até 29/06****Horário de Férias – 02/07 a 13/07****Férias – 16/07 a 29/07****Retorno das aulas – Horário normal – 30/07****Obs: Poderão ocorrer alterações nas datas acima, pois a sala de Ginástica e o Ginásio de Esportes passaram por reformas no mês de Julho para melhor atender aos associados.**

<b>Categoria</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>4ª e 6ª</b>	<b>Professor</b>
De 03 a 05 anos	17h00* às 18h00	10h00 às 11h00	Isabel/Renato

**Pré-Esportes****Horário normal – Até 28/06****Horário de Férias – 02/07 a 12/07****Férias – 16/07 a 31/07****Retorno das aulas – Horário normal – 01/08****Obs: Em caso de chuva o ponto de encontro será no Ginásio II**

<b>Categoria</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>Professor</b>
03 e 04 anos	10:00 às 11:00 Em frente ao Kid Space	Adriana/Pedro/Silvia/Thais
05 e 06 anos	09:00 às 10:00 Em frente ao Kid Space	Adriana/Pedro/Silvia/Thais

**Tênis – Mini Tênis****Horário normal – Até 27/06****Horário de Férias – 02/07 a 31/07****Retorno das aulas – Horário normal – 01/08**

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

**Ginástica Artística - Ginásio I****Horário normal – Até 29/06****Horário de Férias – 02/07 a 13/07****Férias – 16/07 a 29/07****Retorno das aulas – Horário normal – 30/07****Obs: Poderão ocorrer alterações nas datas acima, pois a sala de Ginástica e o Ginásio de Esportes passaram por reformas no mês de Julho para melhor atender aos associados.**

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

**Ginástica Rítmica - Ginásio II****Horário normal – Até 30/06****Horário de Férias – 02/07 a 13/07****Férias – 16/07 a 27/07****Retorno das aulas – Horário normal – 30/07**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia</b>	<b>Professor</b>
Escolinha I – De 05 a 08 anos Escolinha II – De 08 a 10 anos	10h00 às 11h00	2ª e 4ª	Adriana/ Silvia /Thais
Escolinha III – A partir de 10 anos Grupo Intermediário – A partir de 09 anos**	09h00 às 10h00	2ª e 4ª	
Equipe Infante-Juvenil – A partir de 10 anos**	09h00 às 10h30	2ª e 4ª	

**Patinação - Quadra de Hóquei**

**Horário normal – Até 27/06**

**Horário de Férias – 02,04,11, 16 e 18/07**

**Férias – 23/07 a 02/08**

**Retorno das aulas – Horário normal – 06/08**

<b>Categoria</b>	<b>2ª e 4ª</b>	<b>Professor</b>
Acima de 05 anos - Infantil	17h00 às 18h30	Alexandre Capelle
Acima de 15 anos - Adulto	18h30 às 19h30	<b>02,04 e 11/07</b> Luis Roberto (Fifo) 16 e 18/07

**Futebol - Campos 03 e 04**

**Horário normal – Até 29/06**

**Horário de Férias – 02/07 a 31/07**

**Retorno das aulas – Horário normal – 01/08**

<b>Categoria</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>Professor</b>
SUB-07 – 2011/2012 SUB-09 – 2010/2009 Turma Mista	08h30 às 09h30	Caio/Kaka/Vitor
SUB-11 – 2008/2007 SUB-13 – 2006/2005 Turma Mista Feminino – A partir de 09 anos	09h30 às 10h30	Caio/Kaka/Vitor
SUB-15 – 2004/2003 SUB-17 – 2002/2001/2000 Turma Mista	10h30 às 11h30	Caio/Kaka/Vitor

**Badminton**

**Horário normal – Até 29/06**

**Horário de Férias – 02/07 a 27/07**

**Retorno das aulas – Horário normal – 30/07**

<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 Luis
Treinamento Jovens* – a partir 07 anos	09:00 às 11:00	3ª,5ª,6ª – Ginásio II	Luis
	20:00 às 22:00	2ª e 4ª – Ginásio II	Luis
	18:30 às 20:00	3ª – Ginásio II	Luis 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 5ª – Ginásio I	Gabriel e Luis
Rachão – a partir de 07 anos	20:00 as 22:00	2ª e 5ª – Ginásio I	
	16:00 às 20:00	Sábado	

**Basquetebol**

**Horário normal – Até 06/07**

**Férias – 09/07 a 20/07**

**Retorno das aulas – Horário normal – 23/07**

**Exceto Iniciação**

**Horário normal – Até 29/06**

**Férias de 03/07 a 31/07**

**Retorno horário normal – 01/08/2018**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Iniciação I e II – 2008/2009/2010/2011	18:30 às 20:00	3ª e 5ª / Ginásio I / Turma mista	Ariane/Pisergio
Iniciação – 2007 – 2011*	17:30 às 18:30	3ª e 5ª / Ginásio I / Q. Externa Turma mista	Ariane
Sub-12 – 2006/2007	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio II	Ariane
	17:00 às 18:30	3ª / Q. Externa	
Sub-13 – 2005	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio II	Ariane
	17:00 às 18:30	3ª e 5ª / Q. Externa	
Sub-14 – 2004	17:00 às 18:30	2ª,4ª,5ª e 6ª / Ginásio II / Q. Externa	Ariane
	18:30 às 20:00	3ª / Q. Externa	
Sub-15 – 2003	17:00 às 18:30	2ª,4ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Marcos
	18:30 às 20:00	3ª e 5ª / Q.externa	
Sub-16/17 – 2002/2001	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª / Ginásio I / Q. Externa	Marcos
Sub-19/CBC - 1999	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/Pisergio
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	

**Karatê****Horário normal – Até 28/06****Férias – 03/07 a 31/07****Retorno das aulas – Horário normal – 01/08**

<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	

**Hóquei****Horário normal – Até 27/06****Horário de Férias – 02,04,11, 16 e 18/07****Férias – 23/07 a 02/08****Retorno das aulas – Horário normal – 06/08**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
07 a 14 anos - Misto	19h30 às 22h000	2ª e 4ª / Quadra de Hóquei	Alexandre Capelle <b>02,04 e 11/07</b> Luis Roberto (Fifo) <b>16 e 18/07</b>
Iniciantes – A partir de 05 anos			
Treinamento – Acima de 15 anos			

**Squash****Férias – 02/07 a 27/07****Retorno das aulas – Horário normal – 30/07**

<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  O associado que faltar 4 (quatro) aulas não justificadas no mesmo mês poderá ser substituído sem aviso prévio.
	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****Horário normal – Até 28/06****Horário de Férias – 02/07 a 30/07****Retorno das aulas – Horário normal – 01/08**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha Iniciante – De 07 a 15 anos Bolas vermelhas	16h30 às 17h30	2ª, 4ª e 6ª / Quadras 09 e 10 3ª e 5ª / Quadras 05 e 06	Elisa/Ramon/ Luciano
Escolinha/Intermediário/Avançado De 07 a 15 anos Bolas verdes/ laranjas e amarelas	15h30 às 16h30	2ª, 4ª e 6ª / Quadras 09 e 10 3ª e 5ª / Quadras 05 e 06	Elisa/Ramon/ Luciano
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

**Tênis**  
**Horário normal**

<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	17h30 às 19h00	2ª a 6ª / Quadras do C.T.	Gil Francisco Willian
Competitivo – De 11 e 12 anos – TRE 12 – Kid's bola verde e amarela	16h00 às 18h00	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

**Beach Tennis**  
**Horário normal**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha De 10 a 14 anos	15:00* às 16:00	3ª e 5ª / Quadras de Beach Tennis	Lucas
Escolinha De 10 a 14 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	
	16:00* às 17:00	3ª / Quadras de Beach Tennis	
	07:00* às 08:00	3ª ou 5ª / Quadras de Beach Tennis	Lucas
	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	Anderson
	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

Os associados inscritos uma vez por semana poderão faltar no máximo duas vezes no mês, com a terceira falta poderá ser substituído sem aviso prévio. Os associados inscritos duas vezes por semana poderão faltar quatro vezes no mês, com a quinta falta poderá ser substituído sem aviso prévio.



**Vôlei****Horário normal – Até 06/07****Férias – 07/07 a 22/07****Retorno das aulas – Horário normal – 23/07**

<b>Categoria</b>	<b>Horário</b>	<b>Dia/Local</b>	<b>Professor</b>
Escolinha Mista – (2010, 2009, 2008, 2007e 2006)	14:30 às 16:30	3ª e 5ª – Ginásio II	Fábio
Sub. 13 – (2006)	14:30 às 16:30	3ª e 5ª – Ginásio II	Fábio
Sub. 14 e Sub. 15 – (2005 e 2004)	14:30 às 16:30	2ª, 4ª e 6ª – Ginásio II	Fábio
Sub. 17 e Sub. 19 – (2003, 2002, 2001 e 2000)	16:30 às 18:30	2ª e 4ª – Ginásio II	Lucas
	15:00 às 17:00	6ª – Ginásio I	Lucas
Master Feminino – 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	

**Muay Thai****Horário Normal**

<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	

\* Lista de espera

\*\* Aula livre para inscritos na modalidade

**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/Marco s/Mauro
A partir de 12 anos - Tarde	14:00 às 17:00	2ª a 6ª feira – Quadras C.T./Quadra 1	Gustavo/Guilherme/Marc os
A partir de 18 anos - Noite	18:00 às 20:00	2ª a 6ª feira – Quadras C.T./Quadra 1	Gustavo/Guilherme/Marc os

**Futevôlei****Horário normal – Até 28/06****Férias – 02/07 a 05/07****Retorno das aulas – Horário normal – 09/07**

<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

**Musculação  
Horário Normal**

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

**Musculação/Aula de Treinamento em Circuito (Dinâmico/Motivacional/Eficiente)  
Horário Normal**

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
Acima de 14 anos Obs: Para referência: nascidos até 2004	09:00 e 19:00	2ª a 6ª / Parte Externa da Academia	Manhã: Thais/Guilherme/Mauro/Caio/ Rafael/LuanaEstag. Ana Carolina Tarde: Marcelo/FernandaEstag. Talita/Rodrigo Haruo Noite: Gabriela/Diego/Marina/ Keryma/RodrigoEstag. Alex/Fábio

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

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
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

**Grupo de Corrida  
Horário normal – Até 29/06  
Horário de Férias – 03/07 a 27/07  
Retorno das aulas – Horário normal – 30/07**

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
Adulto	07:00 às 08:30	3ª e 6ª Pista de Cooper 03, 06, 17, 20, 24 e 27/07 3ª e 5ª Pista de Cooper 10 e 12/07	Paulo/Renan/Débora
	18:30 às 20:00	3ª e 5ª Pista de Cooper Dias 03, 05, 10, 17, 19, 24 e 26/07	Marcella/Débora

**Yoga - Aula teste não autorizada – tolerância de 10 minutos**
**Horário normal – Até 29/06**
**Férias – 04 a 06/07**
**Horário de férias – 11, 13, 20, 27/07 e 03/08**
**– 18/07 – Somente aulas as 17h30 e 19h00**
**– 25/07 e 01/08 – Somente aulas as 08h30 e 10h30**
**Retorno das aulas – Horário normal – 04/08**
**Obs: Os alunos poderão fazer aula em qualquer horário.**

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
A partir de 16 anos * Lista de espera	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 12:00	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

**Centro de Hidroginástica**

Horário de férias – 02 a 29/07

**Retorno das aulas – Horário normal – 30/07**

No período de férias, as faltas não serão computadas.

<b>2ª e 4ª</b>	
Horário	Turma
6h15	Nat. Ad
6h15	Bike
7h00	Nat. Ad
7h00	Hidro P.
7h45	Nat. Ad
7h45	Hidro B. Viver
8h30	Hidro
8h30	N III
9h30	Deep
9h15	N II
10h00	N I A
10h45h	N I B
10h15	N III / N IV
11h30	Nat. Ad
11h20	Ativ. Esp 4ª
12h15	Nat. Ad
12h15	Bike

<b>3ª e 5ª</b>	
Horário	Turma
6h15	Nat. Ad
7h00	Nat. Ad
7h00	Bike
7h45	Deep
8h30	N III
8h30	N IV
8h30	Hidro P.
9h30	Hidro
9h30	N II / N I A
10h15	N I B
10h30	Hidro
11h00	Bebê I 3ª
11h00	Bebê II 5ª
11h30	Hidro B.V
11h30	Nat. Ad
12h15	Deep
12h15	Iniciação Ad.

<b>6ª</b>	
Horário	Turma
6h15	Nat. Ad
7h00	Nat. Ad
7h00	Bike
8h00	Nat. Ad
7h45	Hidro B. Viver
9h00	Hidro/Deep
8h45	N II / N I A
9h30	N I B
10h00	Bebê I e II
10h15	N III
10h15	N IV
11h00	Nat. Ad

<b>2ª e 4ª</b>	
Horário	Turma
13h15	Nat. Ad
13h15	Bike
14h00	Bebê II 2ª
14h00	Bebê I 4ª
14h30	N I B
14h00	N III / N IV
14h00	N II
15h00	N I A
15h00	Nat. Ad
15h45	N II
16h00	N III / N IV
17h15	Hidro
17h15	Bebê I 2ª
18h00	Nat. Ad
18h00	Bike
18h45	Nat. Ad
18h45	Hidro P.
19h30	Deep
19h30	Iniciação Ad.
20h15	Nat. Ad
20h15	Bike

<b>3ª e 5ª</b>	
Horário	Turma
13h15	Nat. Ad
13h15	Hidro B.V
14h00	Bebê II 3ª
14h00	N II
14h30	N I B
15h00	N III / N IV
15h00	N I A
15h45	N II
16h30	Hidro
17h15	N III / IV
17h15	Hidro P.
18h00	Bebê II 3ª
18h00	N I B 5ª
18h30	Deep
18h45	Iniciação Ad.
19h30	Nat. Ad
19h30	Bike
20h15	Nat. Ad
20h15	Bike

<b>6ª</b>	
Horário	Turma
14h30	Bebê II
15h00	N I B
15h30	N I A
15h30	N III / N IV
16h15	N II
16h30	N III / N IV
17h15	Nat. Ad
18h00	N III
18h30	Nat. Ad
18h45	Hidro P.
19h30	Nat. Ad
19h30	Bike

<b>Sábado</b>	
Horário	Turma
9h30	N I B
10h00	Bebê II
10h30	N I B
10h45	N II
11h00	Bebê I
11h30	N I A



NATAÇÃO SHC

**Piscina Semi Olímpica Aberta**

Horário de férias – 02 a 29/07

**Retorno das aulas – Horário normal 30/07**

No período de férias, as faltas não serão computadas.

2ª e 4ª		3ª e 5ª		6ª	
Horário	Turma	Horário	Turma	Horário	Turma
6h00	Treinamento	6h00	Treinamento	6h00	Treinamento
6h15	Nat. Ad	6h15	Nat. Ad	7h30	Nat. Ad
7h00	Nat. Ad	7h00	Nat. Ad	12h00	Treino
8h30	Hidro	8h00	Nat. Ad	16h00	Treino Infantil
8h00	Nat. Ad	9h30	Hidro	17h30	Nat. Ad
9h30	Deep	11h00	Nat. Ad	18h00	Treino
9h00	Aperf.	12h00	Treinamento		
11h00	Nat. Ad	12h15	Deep		
12h00	Treinamento				
12h00	Nat. Ad				

2ª e 4ª	
Horário	Turma
16h00	Treino Infantil
16h30	Aperf.
18h00	Treinamento
18h00	Aperf.
19h15	Nat. Ad

3ª e 5ª	
Horário	Turma
15h00	N III
15h45	N IV
16h00	Treino Infantil
16h30	Aperf.
18h00	Aperf.
18h00	Treinamento
18h30	Deep
19h15	Nat. Ad

Sábado	
Horário	Turma
7h00	Treinamento
8h45	Deep
9h30	Hidro

**Pilates**

Horário normal – Até 30/06

Horário de Férias – 02/07 a 04/08

Retorno das aulas – Horário normal – 06/08

**Obs: Os alunos poderão fazer aula em qualquer horário respeitando as 2x semanais.**

Categoria	2ª e 4ª	3ª e 5ª	Sábado
	Sala da Sauna	Sala da Piscina	Sala da Piscina
De 16 a 59 anos	07h30 as 08h30	07h00 as 08h00	09h00 as 10h30
	10h30 as 11h30	09h00 as 10h00	
	16h00 as 17h00	10h30 as 11h30	
	17h30 as 18h30	17h30 as 18h30	
	19h00 as 20h00	18h30 as 19h30	
Acima de 60 anos - Bem Viver	09h30 as 10h30	19h30 as 20h30	
		16h00 as 17h00	

# PROGRAMAÇÃO FITNESS FÉRIAS 02/07/2018 a 28/07/2018

HOR	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7:00		<b>FUNCIONAL FIGHT FERNANDA</b>		<b>FUNCIONAL FIGHT FERNANDA</b>	<b>MOBILITY CLASS FERNANDA</b>	
8:00	<b>TREINAMENTO FUNCIONAL FERNANDA</b>	<b>TREINAMENTO FUNCIONAL (INICIANTE) FERNANDA</b>	<b>TREINAMENTO FUNCIONAL FERNANDA</b>	<b>TREINAMENTO FUNCIONAL (INICIANTE) FERNANDA</b>	<b>CONDICIONAMENTO FERNANDA</b>	
8:00		<b>LPF ALONGAMENTO (SAUNA) JÚLIA</b>		<b>LPF ALONGAMENTO (SAUNA) JÚLIA</b>	<b>LPF ALONGAMENTO (SAUNA) JÚLIA</b>	
9:00	<b>DANCE HITS THALYTA</b>	<b>LOCAL FUNCIONAL JÚLIA</b>	<b>DANCE HITS THALYTA</b>	<b>LOCAL FUNCIONAL JÚLIA</b>	<b>DANCE HITS THALYTA</b>	
9:10	<b>ALONGAMENTO (SAUNA) MARCELLA</b>		<b>ALONGAMENTO (SAUNA) JÚLIA</b>		<b>MOBILITY CLASS (SAUNA) FERNANDA</b>	
10:00	<b>BODYWEIGHT 30' (BT) HIIT 30' DÉBORA</b>	<b>ALONGAMENTO JÚLIA</b>	<b>BODYWEIGHT 30' (BT) HIIT 30' DÉBORA</b>	<b>ALONGAMENTO DÉBORA</b>	<b>TREINAMENTO FUNCIONAL THALYTA</b>	<b>DANCE HITS 90' RODIZIO</b>
10:40						<b>T. FUNCIONAL EXTERNO 50' RENAN</b>

HOR.	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
16:00		<b>DANCE WORKOUT 50' MARCUS</b>		<b>DANCE WORKOUT 50' MARCUS</b>
17:00	<b>BODYWEIGHT 30' (BT) HIIT 30' THALYTA</b>		<b>BODYWEIGHT 30' (BT) HIIT 30' THALYTA</b>	
18:00	<b>DANCE HITS MARCUS</b>	<b>DANCE HITS THALYTA</b>	<b>DANCE HITS THALYTA</b>	<b>DANCE HITS THALYTA</b>
19:00	<b>LOCAL FUNCIONAL THALYTA</b>	<b>LOCAL FUNCIONAL THALYTA</b>	<b>LOCAL FUNCIONAL MARCELLA</b>	<b>LOCAL FUNCIONAL THALYTA</b>
20:00		<b>ALONGAMENTO 45' DÉBORA</b>	<b>CORE TRAINING 45' MARCELLA</b>	<b>ALONGAMENTO 45' MARCUS</b>

# BIKE

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:00	BIKE DÉBORA		BIKE DÉBORA		BIKE THALYTA	
08:00		BIKE DÉBORA		BIKE DÉBORA		
09:00	BIKE DÉBORA		BIKE DÉBORA		BIKE MARCELLA	
10:00		BIKE MARCELLA		BIKE MARCELLA		BIKE 90' RODÍZIO
16:00	BIKE MARCUS		BIKE MARCUS			
18:00	BIKE THALYTA	BIKE 45' DÉBORA	BIKE MARCELLA	BIKE 45' MARCUS	BIKE 45' JÚLIA	
19:00	BIKE MARCUS	BIKE MARCUS	BIKE MARCUS	BIKE MARCUS		

## FÉRIAS FITNESS SAUNA 02/07/2018 a 28/07/2018

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:00		LPF ALONGAMENTO JÚLIA		LPF ALONGAMENTO JÚLIA	LPF ALONGAMENTO JÚLIA
9:10	ALONGAMENTO MARCELLA		ALONGAMENTO JÚLIA		MOBILITY CLASS FERNANDA

## FÉRIAS FITNESS BEM VIVER 02/07/2018 a 28/07/2018

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:15		GINÁSTICA FUNCIONAL FERNANDA		GINÁSTICA FUNCIONAL FERNANDA	

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

Dias	Horários
2ª a 6ª	8h às 20h
Sábados e feriados	8h às 18h
Domingos	8h às 15h

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 associadas e devidamente cadastradas 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, que serão definidas pela Diretoria de Atividades Infantis.

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 de 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	Horários
2ª à Sábado	8h às 17h
Domingo	8h às 15h
Feriado	8h às 18h

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 associados 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 responsáveis 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. O responsável que deixar a criança no Berçário deverá assinar uma ficha de responsabilidade, informando que permanecerá nas dependências do clube enquanto do uso do mesmo.

O Berçário comporta no máximo **15 (quinze) bebês**. Em caso de lotação, os Pais e/ou Responsáveis deverão aguardar o surgimento de vaga para que possam deixar seus filhos.

A permanência do bebê no Berçário será limitada a **2 (duas) horas**.

**Espaço Criança Kid´Space - de 3 a 10 anos**

Recesso de 01 a 30 de Julho

Retorno normal dia 31 de Julho

### 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.

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>Básico 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.

### Faltas

O sócio terá a sua inscrição cancelada automaticamente no caso de 02 faltas no mês, sem justificativa, e, acima de 02 no mês, será preciso apresentar atestado médico. As justificativas deverão ser feitas somente pelo e-mail: cultural@hipica.com.br. Caso as faltas não tenham sido justificadas em 5 dias úteis, a vaga ficará disponível para outro associado.

- **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)

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	<b>9:00 e 10:00</b>
Intermediário	10:00 e 17:00	10:00 e 17:00	10:00 e 17:00	10:00 e 17:00	<b>11:00</b>
<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	<del>11:00 e 11:30</del> <b>14:00, 14:30, 15:00 e 15:30</b>
<b>A partir de 4 anos - Instrutores: (Camila Braga , Jacqueline Mudemos e Vicktoriana Khadija)</b>				

Equitação Adaptada	3ª	6ª
	08h00 as 11h00	<b>14h00 as 18h00</b>
<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.

**Os alunos deverão apresentar Atestado Médico liberando para as atividades eqüestres.**

## Saúde e Ambiente

## Curso de Memória em Movimento

Acima 40 anos	Dra Sandra
2ª	3ª
02 de Julho horário normal 09 de Julho 14h00 as 17h00	03 de Julho horário normal 10 de Julho 09h00 as 12h00
Retorno no dia 13/08 – aula normal	Retorno no dia 13/08 – aula normal
<p><b>"Coordenado por psicólogas especializadas o projeto oferece exercícios para a memória e outras funções do cérebro. "Venha conhecer este trabalho inovador!"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensalidade – R\$ 256,00</li> </ul>	

## 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 Se não houver ocorrências</b>	
<b>Telefone 3794-6034 Ramal: 6034</b>		

## Veterinário

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

## 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 01/04/2018 a 31/03/2019	Entrada: Sócio por dia R\$ 11,55 - Convidado - R\$ 45,15 Pacote da Sauna Mensagem – 112,35 Massagem (Meia Hora): Sócio R\$ 32,00 – Convidado R\$ 37,50 (Marcar no horário de sauna por ordem de chegada)				

## 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 Lanches

2ª 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

### **Lancheonete 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: 3794-6022



**Visite nosso site: [www.hipica.com.br](http://www.hipica.com.br)**

**Para efetuar a inscrição: comparecer no SAA com atestado médico nos horários abaixo, ou solicitar a inscrição no e-mail [saa@hipica.com.br](mailto:saa@hipica.com.br)**

Serviços de Atendimento ao Associado  
Tel. 3794-6020/6021  
De 2ª à 6ª – 08/17hs  
Sábados – 08/14hs  
Domingo e Feriado - Fechado

**Atestado médico:** para fazer inscrição nas atividades esportivas decorre de norma administrativa do clube, que esta amparada pelo estatuto social, assim como pela lei municipal 15.174/16.

**Renovação do atestado médico tem validade por 1(um) ano:** Pode ser pessoalmente no SAA ou por e-mail [saa@hipica.com.br](mailto:saa@hipica.com.br)

**Justificação de Aulas:** pode ser enviadas no e-mail [justificativa@hipica.com.br](mailto:justificativa@hipica.com.br) ou pessoalmente no SAA.

Tem alguma sugestão ou reclamação? Comunique ao SAA, o canal oficial de atendimento aos associados: site ou pelo e-mail [saa@hipica.com.br](mailto:saa@hipica.com.br) .