



Informações das Atividades

2018



Índice

Valores das Atividades.....	03
Dança (Ballet, Dança Contemporânea/Ponta, Sapateado Americano e Dança Irlandesa).....	04
Dança (Dança Urbana, Jazz, Tecido Acrobático e Danças e Ritmos).....	05
A partir de 03 anos (G. Natural, Pré Esportes, Mini Tênis, G. Artística e G. Rítmica).....	06
A partir de 05 anos (Patinação Futebol, Badminton e Basquetebol).....	07
A partir de 07 anos (Karatê Hóquei, Squash e Tênis).....	08
A partir de 08anos (Tênis e Beach Tênis).....	09
A partir de 10 anos (Vôlei, Muay Thay, Tênis Sat e Futevôlei).....	10
A partir de 14 anos (Musculação, Avaliação Física, Grupo de Corrida e Yoga).....	11
Natação (Bebê e Infantil).....	12
Natação e Deep(Pré Treinamento e Adulto).....	13
Hidroginástica,Hidro power e Water(tabela de faltas.....	14
Pilates(faltas e reposições).....	15
Procedimentos de inscrição, cancelamentos, justificativas e reposição.....	16
Descrição das aulas.....	17,18,19
Uniformes.....	20
Atividades Infantis (Berçário, Brinquedoteca e Espaço Criança KidSpace).....	21
Cultura (Aulas de Espanhol, Italiano, Coral e Biblioteca).....	22
Hipismo (Equitação, Volteio, Baby Class e Equitação Adaptada).....	23 e 24
Curso de Memória em Movimento, Atendimento da Ambulância e Veterinário, Sauna.....	25
Locação (Mesão, Churrasqueira e Restaurante da Piscina).....	26
Normas da Locação.....	27 e 28
Horários e Telefones dos Departamentos.....	29
Horários Bares e Restaurante>>>.....	30
Convites dia livre,almoço e jantar.....	31

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
Atividades Esportivas – Acima de 65 anos	
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
Taxa Ballet Contemporânea /Ballet Ponta	
Ballet Contemporânea /Ballet Ponta	R\$ 58,00
Taxas das aulas de Beach tennis:	
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 Clássico

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

* mediante teste *** lista de interesse

*** Lista de Interesse

Dança Contemporânea/Pontas

Contemporâneo II * – 12 a 14 anos (c/experiência)	15:00 às 16:30	6ª / sala 03	Alessandra
Contemporânea Intermediário / Avançado * – a partir de 15 anos c/experiência)	18:00 às 19:30	6ª / sala 04	Nina
Contemporânea Adulto – a partir de 18 anos	18:00 às 19:30	6ª / sala 03	Alessandra
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 Luiza
Pontas Iniciante a partir de 11 anos **	17:00 às 18:00	6ª /sala 1	Ana Teresa

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

Sapateado Americano

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

* Mediante teste

Dança Irlandesa

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

* Mediante teste

Danças Urbanas

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

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
Infanto/Juvenil – 08 e 11 anos	15:30 às 16:30	3ª e 5ª/sala 5	Alessandra
Juvenil – 12 e 14 anos	16:30 às 17:30	3ª e 5ª/sala 5	Alessandra
Intermediário/Avançado* – a partir de 14 anos c/experiência)	17:30 às 19:00	3ª e 5ª/sala 4	Alessandra
Adulto – a partir de 18 anos	19:00 às 20:00	3ª e 5ª/sala 4	Alessandra
Jazz Musical* – 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

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

* **Lista de espera**

****Mediante teste**

Dança e Ritmos

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

Ginástica Natural

Categoria	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			
Ginásio I	17h00* às 18h00		

* Lista de espera

Pré-Esportes

Categoria	2ª e 4ª	3ª e 5ª
03 e 04 anos	15:00 às 16:00 Ricardo Sala 03 – 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 – Mini Tênis

Categoria	2ª e 4ª	Local	Professor
04 a 06 anos	08:45 às 09:30	Quadra 06	Elisa
	16:30 às 17:20	Quadra 05	
06 e 07 anos	09:30 às 10:15**	Quadra 06	
	15:30* às 16:20**	Quadra 05	

- Lista de espera ** Mediante autorização da Professora

Ginástica Artística - Ginásio I

Categoria	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	
Treino** – Acima de 05 anos		15h30 às 17h30 Isabel/Renato	

**Mediante teste

Ginástica Rítmica - Ginásio I

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

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

Patinação - Quadra de Hóquei

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

Futebol - Campos 03 e 04

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

Badminton

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

* Mediante teste

Basquetebol

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
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	

* Lista de Interesse

Karatê

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
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

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

Squash

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
Escolinha/Adulto A partir de 07 anos	15:00 às 16:00	2ª e 4ª / Ginásio II	Edros Quadras livres: 2ª – 19hs as 21h30 3ª e 5ª – 12hs as 21h30 6ª – 7hs as 21h30 Sábado – 7hs as 19h30 Domingo e Feriado – 07hs as 14h30
	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	
Adulto A partir de 18 anos	18:00 às 18:30	3ª ou 4ª/Ginásio II	Edros
	18:30 às 19:00	3ª ou 4ª/Ginásio II	
	19:00 às 19:30	3ª ou 4ª/Ginásio II	
	19:30 às 20:00	3ª ou 4ª/Ginásio II	

Tênis

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
Escolinha Iniciante – 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	
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 ** Mediante teste

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
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
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 - Aulas nas Quadras lado da secretaria de esportes.

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor	
Escolinha De 10 a 14 anos * Lista de espera	10:00* às 11:00	2ª	Ilan	
	15:00* às 16:00	3ª	Jhannes	
	15:00* às 16:00	3ª e 5ª	Lucas	
	14:00* às 15:00	4ª e 6ª	Anderson	
	10:00* às 11:00	6ª	Jhannes	
A partir de 16 anos * Lista de espera	07:00* às 08:00	2ª ou 4ª	Ilan	
	08:00* às 09:00	2ª ou 4ª		
	09:00* às 10:00	2ª ou 4ª		
	10:00* às 11:00	4ª		
	11:00* às 12:00	2ª ou 4ª		
	12:00* às 13:00	2ª ou 4ª		
	14:30* às 15:30	2ª		
	15:30* às 16:30	2ª		
	15:00* às 16:00	3ª		
	16:00* às 17:00	3ª		
	07:00* às 08:00	3ª ou 5ª	Lucas	
	08:00* às 09:00	3ª ou 5ª		
	09:00* às 10:00	3ª ou 5ª		
	10:00* às 11:00	3ª ou 5ª		
	16:00* às 17:00	3ª ou 5ª		
	07:00* às 08:00	3ª, 4ª, 5ª ou 6ª /		Anderson
	08:00* às 09:00	3ª, 4ª, 5ª ou 6ª /		
	09:00* às 10:00	3ª, 4ª, 5ª ou 6ª /		
	10:00* às 11:00	3ª, 4ª, 5ª ou 6ª /		
	11:00* às 12:00	3ª, 4ª, 5ª ou 6ª /		
	12:00* às 13:00	4ª, 5ª ou 6ª /		
	14:00* às 15:00	5ª		
	15:00* às 16:00	4ª, 5ª ou 6ª		
	08:00* às 09:00	2ª	Jhannes	
	09:00* às 10:00	2ª ou 6ª		
	10:00* às 11:00	2ª		
	11:00* às 12:00	2ª ou 6ª		
16:00* às 17:00	3ª			
17:00* às 18:00	3ª			

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

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
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

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
Acima de 10 anos	20h45* às 22h00	2ª e 4ª / Sala 03 – Prédio da Sauna	André/Mario Sérgio O associado que faltar 4 (quatro) aulas não justificadas no mesmo mês poderá ser substituído sem aviso prévio.
	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

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
A partir de 12 anos - Manhã	06:30 às 11:00	2ª a 6ª feira – Quadras C.T./Quadra 1	Guilherme/Luciano/Marcos/Mauro
A partir de 12 anos - Tarde	14:00 às 17:00	2ª a 6ª feira – Quadras C.T./Quadra 1	Gustavo/Guilherme/Marcos
A partir de 18 anos - Noite	18:00 às 20:00	2ª a 6ª feira – Quadras C.T./Quadra 1	Gustavo/Guilherme/Marcos

Futevôlei

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
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

* Mediante teste

Musculação

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)

Categoria	Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Acima de 14 anos Obs: Para referência: nascidos até 2004	07h00	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training
	09h00	Alongamento	Core Training	Circuit Training	Core Training	Alongamento
Local Parte externa academia	17h30	Circuit Training	Circuit Training	Core Training	Circuit Training	Circuit Training
	18h00	Circuit Training	Circuit Training	Core Training	Circuit Training	Circuit Training
	18h30	Circuit Training	Circuit Training	Core Training	Circuit Training	Circuit Training
	19h00	Circuit Training	Circuit Training	Core Training	Circuit Training	Circuit Training
		Manhã: Thais/Guilherme/Mauro/ Caio/ Rafael/Luana Estag. Ana Carolina	Tarde: Marcelo/Fernanda Estag. Talita/Rodrigo Haruo		Noite: Gabriela/Diego/Marina/ Keryma/Rodrigo Estag. Alex/Fábio	

Avaliação Física agendamento na recepção da academia

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

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
Adulto	07:00 às 08:30	3ª e 6ª Pista de Cooper	Paulo
	18:30 às 20:00	2ª e 4ª Pista de Cooper	Paulo

Yoga - Aula teste não autorizada – tolerância de 10 minutos

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 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

O associado que faltar 4 (quatro) aulas não justificadas no mesmo mês poderá ser substituído sem aviso prévio.

Natação Bebê – 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	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. Natalia	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	10:15/10:45 Prof. Beatriz	09:30*/10:00 Prof. Damaris 10:00*/10:30 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 Olímpica (aberta)

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

* Lista de Espera

** Lista de interesse

Natação Infantil – Centro de Hidroginástica

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

* Lista de espera

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

	2ª a 6ª
Pré Treinamento – 60min. – 12 a 17 anos	16:00** às 17:00 Ivan
Treinamento Infantil – 1h30 min. -08 a 15 anos	16:00** às 17:30 Ivan
Treinamento Adulto – a partir 16 anos – 1h30 min.	06:00**/ 07:30 Gislane
	12:00**/13:30 Ivan
	18:00**/19:30 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	07:30/08:15 Gislane
	07:00/07:45 Júlia	07:00/07:45 Eduardo	17:30/18:15 Ivan
	07:45/08:30 Paula	07:45/08:30 Eduardo	
	10:45/11:30 Beatriz	08:30/09:15 Eduardo	
	11:30/12:15 Paula		
	12:15/13:00 Paula	11:30/12:15 Beatriz	
	19:15/20:00 Damaris	19:15/20:00 Beatriz	

* Lista de espera

Natação Adulto/Aperfeiçoamento – 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
Nat. Adulto/Iniciação	19:30*/20:15 Leandro	07:45/08:30 Paula	
Piscina de 12 metros – 45 min.		12:15*/13:00 Ciça	
		18:45*/19:30 Leandro	
Nat. Adulto/ Aperfeiçoamento Piscina de 25 metros – 45 min.	06:15*/07:00 Fernanda	06:15/07:00 Fernanda	06:15/07:00 Julia
	07:00*/07:45 Eduardo	07:00*/07:45 Fernanda	07:00/07:45 Julia
	07:45*/08:30 Fernanda	11:30/12:15 Paula	07:45/08:30 Beatriz
	11:30/12:15 Julia	13:15/14:00 Leandro	11:00/11:45 Júlia
	12:15/13:00 Izamara	19:30/20:15 Damaris	17:15/18:00 Natalia
	13:15/14:00 Eduardo	20:15/21:00 Leandro	
	15:00/15:45 Izamara		18:45/19:30 Damaris
	18:00/18:45 Izamara		19:30/20:15 Natalia
	18:45/19:30 Leandro		
20:15/21:00 Damaris			

* Lista de espera

Deep Water Running – Centro de Hidroginástica

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

Deep Water Running - Piscina Semi Olimpica (aberta)

Categoria	2ª e 4ª	3ª e 5ª
Acima de 16 anos – 45 min. * Lista de espera	09:15/10:00 Fernanda	12:15/13:00 Beatriz
	07:45/08:30 Julia	18:30/19:15 Beatriz

Hidroginástica – Centro de Hidroginástica

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

Hidroginástica - Piscina Semi Olímpica (aberta)

Categoria	2ª e 4ª	3ª e 5ª
Acima de 16 anos – 45 min.		09:15/10:00 Ciça
* Lista de espera	08:30/09:15 Beatriz	

Hidro Power – Centro de Hidroginástica

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

Water Bike – Centro de Hidroginástica

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

Hidroginástica – Bem Viver – Centro de Hidroginástica

Categoria	Horário	Dia/Local	Professor
Acima de 60 anos – 45 min.	11:30 às 12:15	2ª	Izamara
	07:45* às 08:30	2ª e 4ª	Eduardo
	11:30* às 12:15	3ª e 5ª	Julia
	13:15 as 14:00	3ª e 5ª	Natalia
	07:45 às 08:30	6ª	Julia

* Lista de espera

Atividade aquática onde o aluno tem contato com os pés no fundo da piscina. Fazem uso de diferentes tipos de materiais, aquatub, halteres, bolas, luvas e outros.

Esta atividade é voltada para alunos acima de 60 anos, respeitando seus limites e dificuldades, melhorando suas capacidades físicas básicas, coordenação motora, força, agilidade, flexibilidade, assim colaborando com uma melhor qualidade de vida.

Abaixo a tabela de porcentagem de faltas das atividades aquáticas para se ter um parâmetro no primeiro semestre.

Aulas de 1x na semana

Segunda feira – 18 aulas – 35% = 6 aulas

Terça feira – 17 aulas – 35% = 6 aulas

Quarta feira – 18 aulas – 35% = 6 aulas

Quinta feira – 16 aulas - 35% = 6 aulas

Sexta feira - 16 aulas - 35% = 6 aulas

Sábado – 18 aulas - 35% = 6 aulas

Aulas 2 x na semana

2ª e 4ª – 36 aulas - 35% = 13 aulas

3ª e 5ª – 33 aulas – 35% = 12 aulas

Exceção das aulas de Deep e Hidro do sábado realizadas na piscina semiolímpica (aberta) que são destinadas para reposição de aulas das turmas de “Fitness aquático”

Deep Water Running -	Sabado	08:45/09:30 Izamara
Hidroginástica -	Sabado	09:30/10:15 Izamara

Pilates - Aula teste não autorizada – tolerância de 10 minutos

Perfil da turma	2ª e 4ª	3ª e 5ª	2ª E 6ª	Sábado
Básico – De 16 a 59 anos	10:30*/11:30 Francielle P. da Sauna	07:00*/08:00 Francielle sala Piscina 11:00*/12:00 Francielle P. da Sauna	18:30/19:30 Rafael Piscina	09:00*/10:30 Renan
Básico – Acima de 60 anos	07:30*/08:30 Paulo P. da Sauna 15:00*/16:00 Cilene P.da Sauna	08:00*/09:00 Francielle P.da Piscina 16:00*/17:00 Cilene P.da Piscina	11:00/12:00 Paulo Piscina	
Iniciante – Acima de 60 anos	09h30*/10:30 Francielle P. da Sauna			
	15h00*/16:00 Cilene P. da Sauna	15:00/16:00 Francielle P. da Sauna		
		16:00/17:00 Cilene P. da Piscina		
Iniciante Lista de interesse 16 a 59 anos (mínimo de 05 alunos)		10:00/11:00 Francielle P. da Piscina 15:00/16:00 Cilene Sala da Piscina		
Intermediário De 16 a 59 anos	07:30*/08:30 Francielle Piscina	07:00/08:00 Renan P. da Sauna	10:00*/11:00 Paulo P. da Piscina	
	07:30*/08:30 Paulo P.da Sauna	09:00*/10:00 Renan P.da Sauna		
	08:30*/09:30 Paulo P.da Sauna	10:00*/11:00 Renan P.da Sauna		
	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	
	19:00*/20:00 Cilene P. da Sauna	16:00/17:00 Francielle P. da Sauna		
		17:00/18:00 Paulo P. da Sauna 17:30/18:30 Cilene P. da Piscina 18:30*/19:30 Cilene P. da Piscina		
Intermediário Acima 60 anos	08:30*/09:30 Paulo 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 18:00*/19:00 Cilene P. da Sauna	18:30*/19:30 Cilene P.da Piscina		
		18:00*/19:00 Paulo P. da Sauna		
		19:00* às 20:00 Paulo P. da Sauna		

1. Ao associado será permitida a ausência, sem justificativa, de 25% (vinte e cinco por cento) do total das aulas ofertadas. Será considerado o semestre de fevereiro a junho, igual a 100% e de agosto a novembro outro período de 100%. As ausências que ultrapassarem os 25% poderão ser abonados com apresentação de: atestado médico, justificativa de força maior, justificativa para motivo fortuito. As solicitações deverão ser enviadas para e-mail justificativa@hipica.com.br. No caso do associado exceder os 25% de ausências e não apresentar a devida justificativa, seu caso será avaliado pelo grupo de gestores (professor, supervisor e diretor).

2. Nos meses determinados como férias e com horários reduzidos (julho, dezembro e janeiro) as faltas não serão computadas.

3. Para o associado com idade de 65 anos e acima a porcentagem de ausência sem justificativa é de 35% das aulas ofertadas no semestre.

4. O aluno só poderá repor 2 (duas) aulas por mês, respeitando os horários estipulados para reposição e somente poderão ser feitas dentro do mês da falta. O professor não permitirá a participação do aluno caso a turma esteja no número máximo de participantes, 12 (doze) alunos

5. Na condição de gestante, somente será aceita inscrição com autorização do médico obstetra, atestando estar apta a fazer aulas de Pilates, independente do atestado de matrícula levado para o SAA. É orientação médica somente praticar a partir da 13ª semana de gestação, a não ser que já seja pessoa em estágio avançado de praticante.

Procedimento de Inscrição das atividades

Atestado médico para inscrição nas atividades esportivas decorre de norma administrativa do clube, que esta amparada pelo estatuto social, assim como pela lei municipal 15.174/16, razão pela qual não é possível abrir qualquer exceção. Validade por 1(um) ano.

Procedimento de Renovação das atividades

Atestado médico para renovação das atividades esportivas tem validade por 1 ano, tem que ser entregue no SAA pessoalmente ou enviado por e-mail saa@hipica.com.br

Procedimento de Cancelamento das atividades

O cancelamento das aulas deverá ser efetuado no SAA pessoalmente ou através do site www.hipica.com.br, sendo que será cobrado o mês do cancelamento, se não for cancelado até o 15º dia do mês. Exceto as aulas de Tênis particular.

Justificativas

Somente as aulas que tiverem lista de espera, são necessárias justificações das faltas, do contrario não é feito o cancelamento automático da inscrição. Tem que seguir o procedimento de cancelamento.

Atividades Pilates

Ao associado será permitida a ausência, sem justificativa, de 25% (vinte e cinco por cento) do total das aulas ofertadas. Será considerado o semestre de fevereiro a junho, igual a 100% e de agosto a novembro outro período de 100%. As ausências que ultrapassarem os 25% poderão ser abonados com apresentação de: atestado médico, justificativa de força maior, justificativa para motivo fortuito. As solicitações deverão ser enviadas para e-mail justificativa@hipica.com.br. No caso do associado exceder os 25% de ausências e não apresentar a devida justificativa, seu caso será avaliado pelo grupo de gestores (professor, supervisor e diretor).

Nos meses determinados como férias e com horários reduzidos (julho, dezembro e janeiro) as faltas não serão computadas.

Para o associado com idade de 65 anos e acima a porcentagem de ausência sem justificativa é de 35% das aulas ofertadas no semestre.

O aluno só poderá repor 2 (duas) aulas por mês, respeitando os horários estipulados para reposição e somente poderão ser feitas dentro do mês da falta. O professor não permitirá a participação do aluno caso a turma esteja no número máximo de participantes, 12 (doze) alunos

Na condição de gestante, somente será aceita inscrição com autorização do médico obstetra, atestando estar apta a fazer aulas de Pilates, independente do atestado de matrícula levado para o SAA. É orientação médica somente praticar a partir da 13ª semana de gestação, a não ser que já seja pessoa em estágio avançado de praticante.

Abaixo a tabela de porcentagem de faltas das atividades aquáticas para se ter um parâmetro no primeiro semestre, reposição *justificativas*.

Atividades Aulas aquáticas.**Aulas de 1x na semana**

Segunda feira – 18 aulas – 35% = 6 aulas

Terça feira – 17 aulas – 35% = 6 aulas

Quarta feira – 18 aulas – 35% = 6 aulas

Quinta feira – 16 aulas - 35% = 6 aulas

Sexta feira - 16 aulas - 35% = 6 aulas

Sábado – 18 aulas - 35% = 6 aulas

Aulas 2 x na semana

2ª e 4ª – 36 aulas - 35% = 13 aulas

3ª e 5ª – 33 aulas – 35% = 12 aulas

Entendem-se como faltos justificáveis problemas de saúde, e outros motivos de caso fortuito ou de força maior, desde que devidamente documentados e comprovados, deverão ser enviadas através do e-mail justificativa@hipica.com.br. Todos os casos de ausências justificadas serão deliberados pela Diretoria de Esporte. Os associados que não cumprirem os 65% (sessenta e cinco por cento) de presença terão sua inscrição automaticamente cancelada. Nos meses determinados como férias e com horários reduzidos (julho, dezembro e janeiro) as faltas não serão computadas.

Reposição

O associado que esta matriculado em 2 aulas semanais, poderá repor 2 faltas dentro do mesmo mês, em outro horário, dentro do mesmo nível técnico, sendo permitido somente para adultos maiores de 16 anos. No caso de ser matriculado em 1 aula por semana, poderá repor 1 aula dentro do mês, neste caso abrangendo, além dos adultos maiores de 16 anos, a natação para bebê. A ocupação desta vaga só será permitida decorridos os 10 minutos de tolerância e aceita pelo professor da turma. A reposição poderá ser antecipada, onde será contabilizada a totalidade de aulas previstas para o mês. A reposição deverá respeitar o local de inscrição, como Centro de Hidroginástica e piscina semiolímpica, com exceção das aulas de Deep e Hidro do

sábado realizadas na piscina semiolímpica que são destinadas para reposição de aulas das turmas de "Fitness aquático"

Descrição das aulas

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 físico 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 flauta 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 sub dividida em níveis de acordo com a idade capacidade. Também disputa competições e festivais de escolinhas, onde participar é opção do aluno.

Treinamento Infantil – 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 – 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 recuperarem o 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 Fartlek: 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 realizados exercícios aeróbicos e localizados. Utilizamos materiais que aumentam a resistência e a força durante os exercícios, com tornozeleiras, halteres, aquatubs, 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 percentual 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 – para quem está iniciando na modalidade e/ou tem restrições nos movimentos.

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

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

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

Pré-Esportes - 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 – 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.

Uniformes Local de Venda

❖ Uniforme Futebol

Collegium

End: Rua Frei José de Monte Carmelo, 397

Bairro: Ponte Preta

Fone: 3232-0329

❖ Uniforme Ballet/Jazz/Sapateado...

Corpo de Baile

End: Av. Dr. Antonio Carlos Couto de Barros, 757

Vila Sônia (Sousas)

Fone: 3203-0028

❖ Uniforme Beach Tênis (Camiseta)

Venda na Secretaria de Esportes

❖ Uniforme Fitness (Camiseta)

Venda na Secretaria de Esportes

❖ Uniforme Ginástica Artística/Natural

Venda direto com o Professor

❖ Uniforme Ginástica Rítmica

Venda direto com o Professor

❖ Uniforme Ginástica Pré-Esportes (Camiseta)

Venda direto com o Professor

❖ Uniforme Escolinha de Tênis (Camiseta)

Venda na Secretaria de Esportes

❖ Uniforme Treinamento e Interclubes de Tênis (Camiseta)

Venda direto com o Professor

❖ Uniforme Karatê (Camiseta)

Venda na Secretaria de Esportes

❖ Uniforme Pilates (Camiseta)

Venda na Secretaria de Esportes

❖ Uniforme Muay Thai (Camiseta)

Venda na Secretaria de Esportes

❖ Uniforme Voleibol

Venda direto com o Professor

Duvidas?

Entrar em contato no SAA: telefone 3794-6020 ou 379460-21

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 09 anos

3ª feira e 5ª feira 9h00 às 10hs 10h00 às 11h00 15h00 às 16h00 16h00 as 17h00 17h30 às 18h30 * lista de interesse	<p>Às terças-feiras o veterinário Diogo Siqueira vai explorar o meio ambiente e trabalhar conceitos práticos e a vivência ambiental em diversas vertentes, como reciclagem, água, energia, fauna e flora. Os alunos terão contato com os animais e as plantas, além de realizar atividades semeadoras para a conscientização dos demais associados e colaboradores do clube.</p> <p>Às quintas-feiras as aulas são com o músico e professor Ale Carmani, que trabalhará com pinturas, argila, desenho, bola, músicas e divertidas brincadeiras com vivências artísticas. A proposta é desenvolver, ao longo do ano, o trabalho em equipe, o respeito, a confiança e a motivação.</p>	Espaço Criança: Valores: Matrícula: R\$ 52,80 Mensalidade: R\$ 105,60
Sugestão: 15h00 – 7 a 09 anos 16h00 – 3 a 06 anos		

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
Iniciante I			17h as 18h20 Patrizia Sambo	17h as 18h20 Patrizia Sambo
Básico I		20h as 21h30 Patricia Sambo		
Básico II		17h00 as 18h20 Angelo Perim		
Básico II		18h30 as 20h00 Angelo Perim		
Básico II	17h00 as 18h20 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

Ao associado será permitida a ausência, sem justificativa, de 25% (vinte e cinco por cento) do total das aulas ofertadas, a partir da data de inscrição. O sócio inscrito deverá atingir 75% de presença durante o semestre (fevereiro a junho e julho a dezembro). Não serão contabilizados nos 25%, as ausências permitidas, ou seja, faltas com justificativas. Entende-se como faltas justificáveis, problemas de saúde e outros motivos de caso fortuito ou de força maior, desde que devidamente documentados e comprovados, deverão ser enviados através do e-mail cultural@hipica.com.br. Todos os casos de ausências justificadas serão deliberados pela Diretoria de Cultura. Os associados que não cumprirem os 75% (setenta e cinco por cento) de presença terão sua inscrição automaticamente cancelada.

- **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

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
A partir de 7 anos - Instrutores: (Camila Braga, Damon Pítias e Paulo Vieira)			

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
A partir de 4 anos - Instrutores: (Jacqueline Mudemos e Vicktoriana Khadija)					

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
de 4 anos a 06 anos - Instrutores: (Camila Braga , Jacqueline Mudemos e Vicktoriana Khadija)				

Equitação Adaptada	3ª	6ª
	08h00 as 11h00	14h00 as 18h00
Qualquer idade - Instrutores: (Camila Braga , Jacqueline Mudemos e Vicktoriana Khadija)		

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.

No ato da matrícula, o aluno / responsável deverá apresentar Atestado Médico que comprove aptidão física para o desempenho das atividades hípcas, conforme as normas vigentes na SHC, o que deverá ser anualmente renovado;

Matrícula

A matrícula somente será realizada após a participação do interessado em uma aula teste, marcada previamente junto à Secretaria de Hipismo (19) 3794-6033 ou 6032);

Após a aula teste na modalidade desejada, o aluno deverá se inscrever junto ao SAA, em uma das turmas do nível indicado pelo instrutor da Escola, conforme disponibilidade de vagas.

A inscrição e a realização da aula teste não garantem a vaga, sujeitando-se o interessado à disponibilidade existente;

Não será cobrada taxa de matrícula inicial para os sócios e convidados de sócios;

Será cobrada taxa de rematrícula no caso de o aluno (sócio e/ou convidado) parar de pagar a Escola e desejar retornar posteriormente, ainda que seja sócio;

Com duração de 30 minutos, a aula teste (prática) permitirá ao instrutor da Escola analisar a equitação do futuro aluno e encaminhá-lo à turma mais adequada e do nível em que ele se encontra.

No caso de matrícula de convidado de sócio, este deverá apresentar documento assinado pelo sócio que o está apresentando à S.H.C., no qual o sócio se responsabiliza solidariamente pela conduta do não sócio nas dependências do clube, inclusive por eventuais atrasos ou não pagamentos;

No ato da matrícula, o aluno / responsável deverá apresentar Atestado Médico que comprove aptidão física para o desempenho das atividades hípias, conforme as normas vigentes na SHC, o que deverá ser anualmente renovado;

Para as crianças do Baby Class será oferecida uma aula cortesia inicial, mediante prévio agendamento junto previamente junto à Secretaria de Hipismo (19) 3794-6033 ou 6032);

Uniforme NAS AULAS Durante as aulas é obrigatório o uso do uniforme:

Hipismo Clássico: camiseta da Escola de Equitação (colocada para dentro do culote), culote com cinto, capacete com queixeira fixa; botas de equitação ou botinas com perneiras; chicote.

Volteio: calça e camiseta oficial SHC e sapatilhas;

Baby Class: camiseta da Escola de Equitação (colocada para dentro do culote), culote, capacete, calçado.

Faltas Escola de Equitação e Volteio

No caso de falta do aluno, sem justificativa médica, não haverá reposição da aula;

- As faltas deverão ser comunicadas com um mínimo de uma hora de antecedência.
- Com a apresentação de atestado médico, as faltas poderão ser repostas, em horários determinados pelo Coordenador da Escola e viáveis para o comparecimento do aluno;

Saúde e Ambiente

Curso de Memória em Movimento

Acima 40 anos	Dra. Sandra
2ª	3ª
14h00 as 15h30	09h00 as 10h30 10h30 as 12h00
<p>"Coordenado por psicólogas especializadas o projeto oferece exercícios para a memória e outras funções do cérebro. "Venha conhecer este trabalho inovador!"</p> <ul style="list-style-type: none"> Avaliação R\$ 150,00 Mensalidade – R\$ 256,00 	

Atendimento da Ambulância

	2ª a Sábado	2ª a Domingo
Emergências Médicas		6h00 as 23h00
Atendimento Pista de Cooper	07h30 as 9h30 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

Sauna	3ª e 5ª	Sábado
Feminino	15h30/21h30	09h00/14h00
Massagista	15h30/21h00	09h00/13h30
Massagista - Ela é fisioterapeuta, com experiência em Spa e trabalhará com em estética corporal, estética facial e massagens terapêuticas. As sessões podem ocorrer durante o horário de funcionamento do espaço e duram em média, 20 minutos.		

Sauna	2ª	4ª e 6ª	Sábado	Domingo
Masculino	17h00/22h00	17h00/22h00	16h00/22h00	16h00 /21h00
Massagista	17h30/20h30	17h30/20h30	17h30/20h30	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 Mensal – 112,35 Massagem (Meia Hora): Sócio R\$ 32,00 – Convidado R\$ 37,50 (Marcar no horário de sauna por ordem de chegada)
---	---

Espaços locados no Serviço de Atendimento ao Associado (SAA)

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

Mesão Catetinho, Esportes e Lago

Qtda	Horários	Dias	Quantidade de Convites	Valores
60 pessoas	10h as 02hs	2ª a 4ª	20 convites inclusos na locação para não sócio	R\$ 186,00
			A cada 10 convites excedidos não sócios s/estacionamento será cobrado	R\$ 50,00
		5ª a Domingos e Feriados	20 convites inclusos na locação para não sócio	R\$ 355,00
			A cada 10 convites excedidos não sócios s/estacionamento será cobrado	R\$ 93,00

Churrasqueira do Basquete I e II

Qtda	Horários	Dias	Quantidade de Convites	Valores
25 pessoas	12hs às 00hs	Sábado	Sem convites	Isento
		Sábado	20 convites para não sócio	R\$ 286,00
		2ª a 6ª, Domingos e Feriados	Rachões do Departamento de Esportes	-----
Os demais dias da semana, mediante o requerimento enviado por e-mail saa@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 00h00	2ª a 4ª	20 convites para não sócio	R\$ 186,00
	Das 11h00 a 00h00	5ª a Domingos e Feriados	20 convites para não sócio	R\$ 355,00

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\$ 286,00
		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 saa@hipica.com.br , conforme disponibilidade do Depto de Esportes				

Churrasqueiras: Futebol 2, Raquetinha e Tamboréu

Qtda	Mediante o requerimento enviado por e-mail saa@hipica.com.br , conforme disponibilidade do Depto de Esportes	Quantidade de Convites	Valores
25 pessoas		Sem convites	Isento
		20 convites para não sócio	R\$ 286,00

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 saa@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 – não precisa retirar convite.

Acima de 10 anos – precisa da apresentação do convite

7. Convites

O associado terá direito a 20 (vinte) convites individuais que da direito a entrar com seu veículo para convidado, exceto para churrasqueira que é opcional, com validade apenas para o(s) dia(s) e horário(s) da realização do evento. Os convites excedidos os convidados não terão direito de acesso ao estacionamento do clube.

Os convites deverão ser retirados no Serviço de Atendimento ao Associado (SAA) com um mês de antecedência do evento e entregar para os convidados que deverão apresentar na portaria para o segurança.

“OU”

Listagem

A **listagem dos convidados não sócios**, deverá estar com os dados completos, Nome Completo sem qualquer abreviatura e CPF a ser encaminhada, em arquivo Excel, para saa@hipica.com.br, com uma semana de antecedência do evento não podendo sofrer alteração após o envio da listagem ao SAA.

8. Liberação de listagem menor até 09 anos.

Os menores de 09 anos de idade não precisam de convite para o ingresso no clube, mas é necessário apresentar a listagem fornecida pelo SAA no ato do contrato, com o nome completo do menor, data de nascimento e passar o nome completo dos pais ou responsáveis, sem qualquer abreviatura, bem como o número da respectiva cédula de identidade (CPF) para o ingresso transitório. Deverá ser enviada por e-mail secretaria@hipica.com.br, ou pessoalmente, com antecedência mínima de 48 (quarenta e oito horas) do evento na Secretaria Administrativa.

A não devolução do convite transitório implicará na emissão de convite do dia livre.

9.Liberação de listagem de ingresso transitório de 20 minutos para pais ou responsáveis por não sócios de 10 a 16 anos

Os convidados de 10 a 16 anos para o ingresso no clube é necessário à apresentação do convite ou nome na listagem na portaria.

Para o ingresso transitório será fornecida uma listagem pelo SAA que deverá constar o nome do convidado de 10 a 16 e o nome completo dos pais ou responsáveis, sem qualquer abreviatura, bem como o número da respectiva cédula de identidade (CPF). Para a Secretaria Administrativa através do e-mail secretaria@hipica.com.br, ou pessoalmente, com antecedência mínima de 48 (quarenta e oito horas) do evento.

A não devolução do convite transitório implicará na emissão de convite do dia livre.

10.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 2 dias de antecedência, relação dos mesmos, limitado ao número de 06 (seis), na

qual deverão constar as seguintes informações na listagem fornecida pelo SAA no ato da assinatura do contrato: nome da empresa, nome completo e nº da cédula de identidade (CPF) 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 (saa@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.

11. Face à irretratabilidade e irrevogabilidades pactuadas, caso o sócio solicitar o cancelamento da locação com até um mês de antecedência, o valor pago será creditado no próximo boleto cujo processamento ainda não estiver concluído. Caso a solicitação de cancelamento seja feita com menos de um mês de antecedência da data de utilização prevista, não haverá reembolso, e o valor pago ficará disponível para ser utilizado em uma outra locação dentro do período de um ano.

12. 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 depósito da manutenção e o clube não se responsabiliza por quaisquer danos causados aos objetos.

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

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

14. 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;

O associado se obriga a arcar com o pagamento da indenização pelos reparos juntamente com a fatura da próxima taxa de manutenção vincenda, para o que desde já autoriza a SHC a inserir a respectiva importância.

15. 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;

16. Normas.

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

Os móveis da locadora não poderão ser removidos do espaço locado, e a decoração não poderá impedir ou esconder as saídas existentes no mesmo nem a visualização e acesso aos equipamentos de segurança e sinalização.

É proibido montar qualquer cobertura na área externa ao espaço cedido, decoração com adornos que sejam fixados nas paredes, uso e aplicação de materiais inflamáveis, vedada o uso de papel laminado (chuva de prata) ou outro material de difícil remoção do piso, bem como a utilização de pregos, grampos ou qualquer outro tipo de material que possa danificar a edificação como um todo e suas instalações, tais como, madeiramento, paredes, teto;

É proibida a queima de fogos de artifícios, a utilização de equipamentos de diversão (ex. cama-elástica, piscina de bolinha etc.); ainda, é proibida a locação para fins lucrativos, não sendo permitido banner, panfletos, ou qualquer meio de divulgação;

O balcão refrigerado, situado no espaço, não refrigera, apenas mantém a temperatura.

17. Término do Evento.

Ao término do evento, favor entrar em contato com a Portaria 1 através do telefone: 3794-6010, para efetuar a vistoria do espaço locado, para a verificação do estado do mesmo após a utilização pelo locatário.

Horário Geral de Funcionamento do Clube

Das 06h00 as 23h00 – Tel. 3794-6010

Academia Musculação - Tel. 3794-6031
De 2ª à 6ª 06h00 às 22 horas. Sábados – 08/19h
Domingos e Feriados – 08h00 às 14h00

Almoxarifado- Tel. 3794-6036
De 2ª à 6ª 07/18h00.
Sábados – 07/15h00
Dom. e Feriados - fechados

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

Biblioteca - Telefone: 379460-19
2ª à 6ª das 08 às 16 horas
Sábado – 08/12h00
Domingo e Feriado Fechado

Brinquedoteca – Telefone 3794-6019
De 2ª à 6ª - 08 às 21 horas.
Sábados e Feriados – 08h00 às 18h00
Domingos – 08h00 as 15h00

Horário de funcionamento do Centro de Hidroginástica

De 2ª a 6ª 06h00 as 21h00
Sábado 07h00 as 16h00
Domingo e feriado – 08h00 as 15h00

Raias livres
2ª a 5ª – somente para aulas
6ª 12h00 as 14h15 as duas piscinas

Sábado piscina
12,5m - 07h00 as 9h00 - 12h00 as 15h30
25m - 7h00 as 09h00 - 12h30 as 14h30

Domingo e feriado livres em seu horário de funcionamento

CPD - Tel. 3794-6016
De 2ª à 6ª – 08/18hs Sábados – 08/12h00
Dom. e Feriado - Fechado.

Compras - Tel. 3794-6017/6018/6048
De 2ª à 6ª – 08/18 horas.
Sábado, Domingo e Feriado - fechado

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

DISPONIBILIDADE DE USO Quadras livres

Squash
2ª – 19hs as 21h30
3ª e 5ª – 12hs as 21h30
6ª – 7hs as 21h30
Sábado – 7hs as 19h30
Domingo e Feriado – 07hs as 14h30

Hipismo - Quarto de Sela, Vestiários e Pista de Areia Tel. Quarta Sela Lote 02 (19) 3794-6040 e Lote 05 (19) 3794-6049
2ª – Fechado
3ª a 6ª feiras – 08/20:00h
Sábado – 08/17:00h
Domingo – 08/14:00h

Manutenção - Tel. 3794-6039
De 2ª à 6ª -07/17h.
Sábado 07/11h00
Domingos e Feriados – plantão

Marketing - Tel. 3794-6037
2ª – 08/17h00
3ª à 6ª – 08/18 horas.
Sábado, Domingo e Feriado - fechado

Quadras de Boccia
2ª, 3ª, 5ª e 6ª - Fechado
4ª – 14h00 as 22h00
Sábado – 14h00 as 20h00
Domingo e Feriado – 08h00 as 12h00

Quadras de Beach Tennis – Seg. a Dom. das 06h00 as 22h00

Quadras de Futevôlei – Seg. a Dom. das 06h00 as 22h00 - Exceto nos horários de aulas

Quadra de Hóquei

2ª - 14 às 22 horas.

De 3ª a 6ª – 08h00 às 22 horas

Sábados – 08h00 às 18h00

Domingo e Feriado - 07h30 às 15 horas

Quadras de Peteca - Seg. a Dom. das 06h00 as 22h00

Domingo e Feriado - 07h30 às 15 horas

Patrimônio - Tel. 3794-6039

De 2ª à 6ª - 08 às 17h00.

Sábado, Domingos e Feriados – 07h00 às 15h00

PISCINA SEMI OLÍMPICA (ABERTA)

Domingo 06h00 as 21h30 – Livre para nadar

Portaria 1 - Telefone 3794-6010

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

3ª à 6ª – 07h00 às 21 horas

Sábado – 08h00 às 16 horas

Domingo e Feriado – 08h00 às 15h00

Portaria 3 - Tel. 3794-6046

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

Recursos Humanos - Tel. 3794-6038

De 2ª à 6ª - 08 às 18 horas.

Sábado, domingo e Feriado - fechado

Secretaria Administrativa Tel. 3794-6011/6012

De 2ª à 6ª - 08 às 17 horas.

Sábados – 08 às 14h00

Domingos e Feriados - Fechado.

Serviços de Atendimento ao Associado

Tel. 3794-6020/6021

De 2ª à 6ª – 08/17hs

Sábados – 08/14hs

Domingos e Feriados - 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

Secretaria de Esportes e Coordenação -

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

De 2ª à 6ª - 08/17 horas.

Sábados – 08/12h.

Dom. e Feriados - Fechado.

Secretaria de Hipismo e Coordenação –

Tel.: (19) 3794-6032/6033

2ª - 08:00 às 14:00

3ª a 6ª feiras – 08/18:00hs

Sábados – 08/12h00

Dom. e Feriados - Fechado.

Quadras de Raquetinha, Tamboréu e Tênis

2ª - 14 às 22 horas.

De 3ª a 6ª – 08h00 às 22 horas. Sábados – 08h00 às 18h00

Horário de Funcionamento -

Todos os dias das 06h00 as 21h30

DISPONIBILIDADE DE USO

2ª a 6ª 06h00 as 20h30 – mínimo 2 raias livres para não alunos

Sábado 06h00 as 10h15 – Mínimo 2 raias livres

Sábado 10h15 as 21h30 – Livre para nadar

Secretaria Social - Tel. 3794-6029/6030

De 2ª à 6ª - 08 às 17 horas.

Sábados – 08h00 às 14h00

Dom. e Feriados - Fechado.

Vestiário do Futebol

De 2ª à 6ª – 06h00 às 22 horas

Sábado, Domingo e Feriado – 06h00 às 20h00

Vestiário da Piscina

De 2ª à 6ª – 06h00 às 22 horas

Sábado, Domingo e Feriado – 07h00 às 22h00

Bares e Restaurante

Bar dos Esportes - Telefone: 3794-6023

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).

Bar da Sauna - Telefone: 3794-6023

2ª, 4ª e 6ª das 17h00 as 22h00

Sábado das 16h00 as 22h00

Domingo e Feriado das 16h00 as 21h00

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 - Telefone: 98134-5082

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

Lanchonete Natsuko - Telefone: 3794-6031

2ª a 6ª das 07h00 as 21h00

Sábado das 09h00 as 15h00

Domingo fechado

Restaurante Catetinho - Telefone: 3794-6022

2ª das 08h00 as 15h00

3ª a 6ª das 08h00 as 23h00
 Sábado das 08h00 as 23h00
 Domingo e Feriado das 08h00 as 17h00

4ª e 5ª – das 19hs às 23hs
 6ª e sábado – das 12hs às 23hs

Restaurante da Lareira – Telefone: (11) 97583-7117

Secretaria Administrativa

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.

Taxa de convites:

1º convite – R\$390,00 /30= x 500% - R\$ 65,00

2ª convite – R\$390,00 /30= x 800% - R\$ 104,00

3º convite – R\$390,00 /30= x 1100%-R\$ 143,00

4º convite – R\$390,00 /30= x 1400%-R\$ 182,00

5º convite – R\$390,00 /30= x 1700%-R\$ 221,00

6º convite – R\$390,00 /30=x 2000% -R\$ 260,00

7º convite – 70% da mens -R\$ 273,00 todos os demais.

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 CPF 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 03 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.

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 CPF 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 03 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.



Visite nosso site: 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

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

Justificação de Aulas: pode ser enviadas no e-mail 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 .