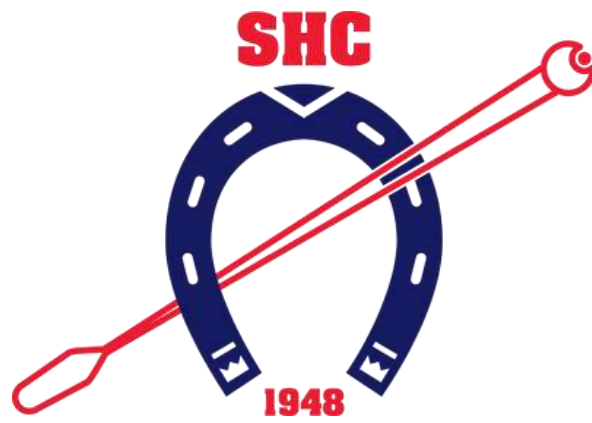


# Informações das Atividades

2019



## Índice

<b>Valores das Atividades.....</b>	<b>03</b>
<b>Dança (Ballet, Dança Contemporânea/Ponta, Sapateado Americano).....</b>	<b>04</b>
<b>Dança Irlandesa, Dança Urbana, Jazz e Tecido Acrobático .....</b>	<b>05</b>
<b>Avaliação Física, Badminton, Basquetebol.....</b>	<b>06</b>
<b>Beach Tennis.....</b>	<b>07</b>
<b>Futebol, Futevolei, G. Artística e G. Natural.....</b>	<b>08</b>
<b>G. Rítmica, Grupo de Corrida, Hóquei, Karatê, Muay Thai.....</b>	<b>09</b>
<b>Musculação, Pré-Esporte e Patinação.....</b>	<b>10</b>
<b>Pilates.....</b>	<b>11</b>
<b>Squash, Tênis.....</b>	<b>12</b>
<b>Tênis, Volei e Yoga.....</b>	<b>13</b>
<b>Natação.....</b>	<b>14/15/16/17</b>
<b>Deep, Hidroginástica.....</b>	<b>18</b>
<b>Hidro Power e Water Bike.....</b>	<b>19</b>
<b>Procedimentos de Justificativas e Reposição.....</b>	<b>20/21</b>
<b>Procedimento de Cancelamento e Inscrições e descrição das aulas.....</b>	<b>21/22/23/24</b>
<b>Uniformes.....</b>	<b>25</b>
<b>Horários das Quadras.....</b>	<b>26</b>
<b>Atividades Infantis (Berçário e Brinquedoteca).....</b>	<b>27/28</b>
<b>Cultura (Aulas de Espanhol, Italiano, Coral e Biblioteca).....</b>	<b>29/30</b>
<b>Hipismo (Equitação, Volteio e Baby Class).....</b>	<b>31/32</b>
<b>Curso de Memória em Movimento e Atendimento da Ambulância.....</b>	<b>34</b>
<b>Sauna.....</b>	<b>35</b>
<b>Locação (Mesão, Churrasqueira e Restaurante da Piscina).....</b>	<b>36/37</b>
<b>Convites dia livre, almoço e jantar.....</b>	<b>38</b>
<b>Horários Bares e Restaurantes.....</b>	<b>39</b>

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

## Atividades Esportivas

(Exceto Beach Tennis, Modalidades 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 Contemporâneo /Ballet Ponta</b>	
Ballet Contemporâneo /Ballet Ponta	R\$ 58,00
<b>Taxas das aulas de Beach tennis:</b>	
Escolinha – 1x por semana	R\$ 77,00
Escolinha – 2x por semana	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
Competitivo – 3 x por semana	R\$ 157,00
Treinamento feminino e masculino adulto – 1x por semana	R\$ 130,00
Treinamento feminino e masculino adulto – 2x por semana	R\$ 260,00
Aula particular Sat e Sat Competitivo – individual – 1 hora	R\$ 366,00
Aula particular Sat e Sat Competitivo – individual – 1/2 hora	R\$ 183,00
Aula particular Sat e Sat Competitivo – duplas – 1 hora	R\$ 221,00
Aula particular Sat – duplas – ½ hora -	R\$ 111,00
Aula particular Sat e Sat Competitivo– grupo (03 ou 04) – 1 hora	R\$ 130,00
Aula particular Sat e Sat Competitivo– grupo (03 ou 04) – 2 horas	R\$ 260,00
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

**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: 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

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
03 anos	Baby Class	10:00 às 10:40	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Thais
	Baby Class	14:20 às 15:00	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Thais
04 e 05 anos	Iniciação I	15:00 às 15:50	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Gabriela
		10:00 às 10:50	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Thais
		15:00 às 15:50	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Thais
06 e 07 anos	Iniciação II	16:00 às 16:50	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Gabriela
		09:00 às 9:50	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Thais
		16:00 às 16:50	3ª e 5ª	Sala 1 Sauna	Thais
08 e 09 anos	1º ano	09:00 às 10:00	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Thais
		15:30 às 16:30	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Ana Luiza
10 e 11 anos	2º ano	17:00 às 18:00	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Nina
11 e 12 anos	3º ano	16:30 às 18:00	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Ana Luiza
12 a 14 anos	4º ano * – (c/ experiência)	16:30 às 18:00	4ª	Sala 4 Sauna	Ana Zoppi
12 a 14 anos	4º ano * – (c/ experiência)	18:00 às 19:30	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Nina
a partir de 14 anos	5º ano *– (c/ experiência)	17:00 às 18:30	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Nina
a partir de 15 anos	6º ano *– (c/ experiência)	16:30 às 18:00	2ª e 6ª	Sala 4 Sauna	Ana Zoppi
a partir de 16 anos	9º ano * – (c/experiência)	18:30 às 20:00	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Nina
a partir de 17 anos	Avançado * – (c/ experiência)	19:30 às 21:00	2ª e 4ª	Sala 4 Sauna	Ana Zoppi
	Avançado *– (c/ experiência)	10:00 às 11:45	6ª	Sala 3 Sauna	Felipe
a partir de 18 anos	Adulto Iniciante I	08:00 às 09:00	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Thais
a partir de 18 anos	Adulto Iniciante II* - (c/ experiência)	18:30 às 20:00	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Ana Luiza
a partir de 18 anos	Adulto Básico II* – (c/ experiência)	07:30 às 9:00	2ª e 4ª	Sala 4 Sauna	Nina
	Adulto Básico II* – (c/ experiência)	18:00 às 19:30	2ª e 4ª	Sala 4 Sauna	Ana Zoppi
a partir de 18 anos	Adulto Intermediário* – (c/ experiência)	19:30 às 21:00	3ª e 5ª	Sala 4 Sauna	Nina
		18:00 às 19:45	6ª	Sala 3 Sauna	Felipe

\* mediante teste

## Dança Contemporânea/Pontas



Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
10 a 12 anos	Contemporâneo I ***	14:00 às 15:00	6ª	Sala 3 Sauna	Alessandra
13 a 15 anos	Contemporâneo II * – (c/experiência)	15:00 às 16:30	6ª	Sala 3 Sauna	Alessandra
a partir de 15 anos	Contemporânea Intermediário / Avançado * c/experiência)	18:00 às 19:30	6ª	Sala 4 Sauna	Nina
a partir de 18 anos	Contemporânea Adulto	07:30 às 09:00	6ª	Sala 5 Sauna	Alessandra
11 a 14 anos	Pontas Iniciante	16:00 às 17:00	6ª	Sala 1 Sauna	Ana Zoppi
	Pontas II **	14:00 às 15:00	6ª	Sala 4 Sauna	Ana Luiza
	Pontas III **	15:00 às 16:00	6ª	Sala 4 Sauna	Ana Luiza
	Pontas IV **	16:00 às 17:00	6ª	Sala 4 Sauna	Ana Zoppi
	Ponta I **	17:00 às 18:00	6ª	Sala 4 Sauna	Ana Zoppi
	Pontas Adulto**	17:00 às 18:00	6ª	Sala 1 Sauna	Ana Luiza

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

\*\*\* Lista de interesse

## Sapateado Americano

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
a partir de 18 anos	Tap Adulto I	08:00 às 09:00	2ª e 4ª	Sala 3 Sauna	Priscila
a partir de 18 anos	Tap Adulto Básico I* –c/experiência)	09:00 às 10:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila
12 a 14 anos	Tap Básico II* – (c/experiência)	16:00 às 17:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila
08 a 10 anos	Tap Iniciante I	17:00 às 18:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila
09 a 11 anos	Tap Iniciante II	18:00 às 19:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila
a partir de 15 anos	Tap Intermediário/avançado* –c/experiência)	19:00 às 20:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila

\* Mediante teste

### Dança Irlandesa

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
a partir de 10 anos	Iniciante	15:00 às 16:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila
a partir de 14 anos	Intermediário/Avançado* –c/experiência)	20:00 às 21:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila

\* Mediante teste

### Danças Urbanas

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
08 a 11 anos	Infantil	17:00 às 18:00	2ª e 4ª	Sala 3 Sauna	Kico
12 a 14 anos	Infanto-Juvenil	18:00 às 19:00	2ª e 4ª	Sala 3 Sauna	Kico
a partir de 15 anos	Juvenil* – (c/experiência)	19:00 às 20:30	2ª e 4ª	Sala 3 Sauna	Kico
a partir de 18 anos	Adulto	20:30 às 21:30	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Kico
08 a 13 anos	Competitivo Kids**	17:00 às 18:30	3ª	Sala 5 ou 1 Sauna	Kico
13 a 18 anos	Competitivo Varsity**	18:30 às 20:00	3ª	Sala 5 ou 1 Sauna	Kico

\* Mediante teste

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

### Jazz

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
08 a 12 anos	Infantil	15:30 às 16:30	3ª e 5ª	Sala 4 Sauna	Alessandra
a partir de 13 anos	Juvenil * c/experiência	16:30 às 17:30	3ª e 5ª	Sala 4 Sauna	Alessandra
a partir de 14 anos	Intermediário/Avançado*c/experiência)	17:30 às 19:00	3ª e 5ª	Sala 4 Sauna	Alessandra
a partir de 18 anos	Adulto	19:00 às 20:00	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Alessandra
11 a 14 anos	Jazz Musical** Iniciante	14:30 às 15:30	5ª	Sala 3 Sauna	Alessandra
a partir de 14 anos	Jazz Musical* Intermediário/Avançado c/experiência)	16:30 às 18:00	6ª	Sala 3 Sauna	Alessandra

\* Mediante teste - \*\* Lista de interesse

### Tecido Acrobático

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
11 a 15 anos	Juvenil*	18:15 às 19:45	3ª e 5ª	Ginásio 1	Rafaela
a partir de 16 anos	Adulto II*	19:45 às 21:15	3ª e 5ª	Ginásio 1	Rafaela
08 a 10 anos	Infantil**	15:00 às 16:00	6ª	Ginásio 1	Rafaela
10 a 12 anos	Infanto/Juvenil I	16:00 às 17:30	6ª	Ginásio 1	Rafaela
12 a 15 anos	Infanto/Juvenil II	17:30 às 19:00	6ª	Ginásio 1	Rafaela
A partir de 16 anos	Adulto I	19:00 às 20:30	6ª	Ginásio 1	Rafaela

\*Mediante teste - \*\* Lista de interesse

**Avaliação Física****Agendamento na recepção da academia**

Idade	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		Gabriela

**Atividades Especiais/Hipismo Adaptado****Agendamento da aula no Depto de Esportes tel. 3794-6024/6027****Badminton**

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

\* Mediante teste

**Basquetebol**

Idade/Ano Nasc.	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
2007/2008/2009/2010/2011/2012	NBA – Basketball School – Turma Mista	17:30 às 18:30	2ª	Q. Externa	Ariane/Marcos/PiSérgio
		17:00 às 18:00	6ª	Ginásio I	
2007/2008/2009/2010/2011/2012	NBA – Basketball School – Turma Mista	19:00 às 20:00	3ª e 5ª	Ginásio I	Ariane/Marcos/PiSérgio
2006/2005	Sub-13/Sub-14	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª	Ginásio II	Ariane/PiSérgio
		17:30 às 19:00	3ª	Q. Externa	
2004	Sub-15	18:30 às 20:00	2ª,3ª e 4ª	Ginásio I / Q. Externa	Ariane/PiSérgio
		18:00 às 19:30	5ª	Ginásio I	
		17:30 às 19:00	6ª	Ginásio I	
2003/2002	Sub-16/Sub-17	17:30 às 18:30	2ª e 4ª	Ginásio I	Ariane/Marcos/PiSérgio
		17:30 às 19:00	3ª	Ginásio I	
		19:00 às 20:30	6ª	Ginásio I	
2000/2001	Sub-19	18:30 às 20:00	2ª e 4ª	Q. Externa	Marcos
		20:30 às 21:30	6ª	Ginásio I	
A partir de 18 anos	Rachão	20:00 às 22:00	3ª e 5ª	Ginásio II	
		16:30 às 18:00	Sábado	Ginásio II	
		09:30 às 11:30	Domingo	Quadra Externa	

## Beach Tennis

Idade	Categoria	Horário	Dia	Professor
De 10 a 14 anos	Escolinha Turma Mista * Lista de espera	10:00* às 11:00	2ª	Ilan
		15:00* às 16:00	3ª	Jhannes
		15:00* às 16:00	3ª ou 5ª	Lucas
		14:00* às 15:00	4ª ou 6ª	Anderson
A partir de 15 anos	Turma Mista * 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	
		15:00* às 16:00	3ª	
		16:00* às 17:00	3ª	
		15:00* às 16:00	5ª	Lucas
		16:00* às 17:00	5ª	
		07:00* às 08:00	3ª ou 5ª	
		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	
		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	
10:00* às 11:00	6ª			
11:00* às 12:00	2ª ou 6ª			
16:00* às 17:00	3ª			
17:00* às 18:00	3ª			

### Futebol

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
2012/2013	SUB-07 Turma Mista	08:30 às 09:30	3ª e 5ª	Campos 03 e 04	Caio
2013	SUB-07 Turma Mista	14:30 às 15:30	3ª e 5ª		Ricardo (Kaka)
2012	SUB-07 Turma Mista	15:30 às 16:30	3ª e 5ª		Ricardo (Kaka)
2010/2011	SUB-09 Turma Mista	09:30 às 10:30	3ª e 5ª		Caio
	SUB-09 Turma Mista	16:30 às 17:30	3ª e 5ª		Ricardo (Kaka)
2008/2009	SUB-11	09:00 às 10:30	3ª e 5ª		Caio
2008/2009	SUB-11	15:30 às 17:30	2ª e 4ª		Caio
2006/2007	SUB-13	17:30 às 19:30	2ª e 4ª		Ricardo (Kaka)
2004/2005	SUB-15	17:30 às 19:30	3ª e 5ª		Caio
2001/2002/2003	SUB-17	17:30 às 19:30	3ª e 5ª		Ricardo (Kaka)
A partir de 9 anos	Feminino	17:30 às 19:30	2ª e 4ª		Caio
A partir 16 anos	Feminino Adulto*	19:30 as 21:00	3ª e 5ª		
	Goleiro	14:30 às 15:30	2ª e 4ª		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 Campos 01 e 02	Sábado - 10:00 – sorteio seq.jogo / Campos 01 e 02	Domingo 08:30 – sorteio seq.jogo / Campos 01 e 02			

\* Lista de interesse

### Futevôlei

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

\* Mediante teste

### Ginástica Artística

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
De 05 a 13 anos	Escolinha Mista	09h00 às 10h00	4ª e 6ª	Ginásio I	Isabel/Renato
		10h00 às 11h00	3ª e 5ª		
		14h30 às 15h30	3ª e 5ª		
		18h00* às 19h00	2ª e 4ª		
Acima de 05 anos	Treinamento**	15h30 às 17h30	3ª e 5ª		

\* Lista de espera \*\*Mediante teste

### Ginástica Natural

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
De 03 a 05 anos	Escolinha Mista	09h00 às 10h00	3ª e 5ª	Ginásio I	Isabel/Renato
		10h00 às 11h00	4ª e 6ª		
		16h00* às 17h00	2ª e 4ª		
		17h00* às 18h00	2ª e 4ª		

\* Lista de espera



### Ginástica Rítmica

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
De 05 a 08 anos	Escolinha I	15h30 às 16h30	2ª e 4ª /	Ginásio 1	Adriana/ Silvia /Thais
		10h00 às 11h00	4ª e 6ª		
De 08 a 10 anos	Escolinha II	16h30 às 17h30	2ª e 4ª		
		09h00 às 10h00	4ª e 6ª		
A partir de 10 anos	Escolinha III	17h00 às 18h00	3ª e 5ª		
		09h00 às 10h00	4ª e 6ª		
A partir de 10 anos**	Equipe Infanto-Juvenil	14h30 às 16h30	3ª e 5ª		
A partir de 09 anos**	Grupo Intermediário	14h30 às 15h30	2ª e 4ª		
	Atividades Especiais	10h00 às 11h00	6ª	Adriana	

\* Lista de espera; \*\* Mediante teste

### Grupo de Corrida

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima 18 anos	Turma Mista	07:00 às 08:30	3ª e 6ª	Pista de Cooper	Paulo
		18:30 às 20:00	2ª e 4ª		

### Hockey

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
07 a 14 anos	Misto	17h00 às 18h30	3ª e 5ª	Q. de Hockey	Luis Fifo
A partir de 07 anos	Iniciantes	19h00 às 20h30	2ª e 4ª		Luis (Fifo)
Acima de 15 anos	Adulto - Treinamento	19h30 às 22h00	3ª e 5ª		Alexandre Capelle

### Karatê

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
07 a 14 anos	Turma Mista	09:00 às 10:15	3ª e 5ª	Sala 03 – Prédio da Sauna	Rafael
		14:30 às 15:30			
		15:30 às 16:30			

### Muay Thai

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima de 12 anos	Turma Mista	20h45* às 22h00	2ª e 4ª	Sala 03 – Prédio da Sauna	André/Mario Sérgio
		07h30* às 09h00	3ª e 5ª		
		16h30* às 17h40	3ª e 5ª		
		17h40* às 18h50	3ª e 5ª		
		18h50* às 20h00	3ª e 5ª		
		20h00* às 21h30	3ª e 5ª		
		09h00 às 11h00**	Sábado		

\* Lista de espera

\*\* Aula livre para inscritos na modalidade

### Musculação

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima de 14 anos Obs: Para referência: nascidos até 2005.	Mista	06:00 às 22:00	2ª a 6ª	Academia	Manhã: Marcelo/Guilherme/Mauro/Caio/ Rafael/Luana Estag. Rodrigo/Inaene  Tarde:Fernanda Noite: Gabriela/Diego/Marina/ Keryma/Rodrigo Estag. Alex/Fábio/Daniela
		08:00 às 19:00	Sábado		
		08:00 às 14:00	Domingo e Feriado		

### Musculação/Aula de Treinamento em Circuito (Dinâmico/Motivacional/Eficiente)

Idade	Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Acima de 14 anos Obs: Para referência: nasc.até 2005	07h00	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training	Circuit Training
	09h00	Alongamento	Core Training	Circuit Training	Core Training	Alongamento
	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
	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	

### Pré-Esportes

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

\* Lista de espera

### Patinação

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima de 05 anos	Mista	10h00 às 11h30	2ª e 4ª	Quadras de Hóquei	Luis (Fifo)
		16h00 às 17h30			Luis (Fifo)
		17h30 às 19h00			Luis (Fifo)
Acima de 15 anos	Adulto	18h30 às 19h30	3ª e 5ª		Capelle

## Pilates

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor			
De 16 a 59 anos	Básico	10:30* às 11:30	2ª e 4ª	P. da Sauna	Francielle			
		17:00 às 18:00		P. da Sauna	Paulo			
		17:30 às 18:30	2ª e 6ª	P. da Piscina	Rafael			
		18:30 às 19:30		P. da Piscina	Rafael			
		09:00* às 10:30	Sábado	P. da Piscina	Renan			
De 16 a 59 anos	Intermediário	07:30* às 08:30	2ª e 4ª	P. da Piscina	Francielle			
		07:30* às 08:30		P. da Sauna	Paulo			
		08:30* às 09:30		P. da Sauna	Paulo			
		16:00 às 17:00		P. da Sauna	Cilene			
		16:00 às 17h00		P. da Piscina	Renan			
		17:00 às 18:00		P. da Sauna	Cilene			
		18:00* às 19:00		P. da Sauna	Cilene			
		07:00 às 08:00	3ª e 5ª	P. da Sauna	Renan			
		07:00* às 08:00		P. da Piscina	Francielle			
		08:00* às 09:00		P. da Sauna	Renan			
		09:00* às 10:00		P. da Sauna	Renan			
		10:00* às 11:00		P. da Sauna	Renan			
		11:00* às 12:00		P. da Sauna	Francielle			
		17:30 às 18:30		P. da Piscina	Cilene			
		19:30* às 20:30		P. da Piscina	Cilene			
		10:00* às 11:00		2ª e 6ª	P. da Piscina	Paulo		
		19:30 às 20:30			P. da Piscina	Rafael		
		De 16 a 59 anos		Avançado	15:00 às 16:00	2ª e 4ª	P. da Piscina	Renan
					19:00* às 20:00		P. da Sauna	Cilene
					09:00* às 10:00	3ª e 5ª	P. da Piscina	Francielle
16:00 às 17:00	P. da Sauna		Francielle					
18:00* às 19:00	P. da Sauna		Paulo					
18:30* às 19:30	P. da Piscina		Cilene					
19:00* às 20:00	P. da Sauna		Paulo					
De 16 a 59 anos	Lista de interesse	10:00 às 11:00	3ª e 5ª	P. da Piscina	Francielle			
		15:00 às 16:00		P. da Piscina	Cilene			

Pilates - Aula teste não autorizada.

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima 60 anos	Básico	09:30 às 10:30	2ª e 4ª	P. da sauna	Francielle
		15:00* às 16:00		P. da Sauna	Cilene
		08:00* às 09:00	3ª e 5ª	P. da Piscina	Francielle
		16:00* às 17:00		P. da Piscina	Cilene
	11:00 às 12:00	2ª e 6ª	P. da Piscina	Paulo	
	Iniciante	15:00 às 16h00	3ª e 5ª	P. da Sauna	Francielle

### Squash

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
A partir de 07 anos	Escolinha/Adulto	15:00 às 16:00	2ª e 4ª	Ginásio II	Edros
		16:00 às 17:00	2ª e 4ª		
		17:00 às 18:00	2ª e 4ª		
		07:00 às 08:00	3ª e 5ª		
		08:00 às 09:00	3ª e 5ª		
		09:00 às 10:00	3ª e 5ª		
A partir de 18 anos	Adulto	18:00 às 18:30	3ª ou 4ª		Edros
		18:30 às 19:00	3ª ou 4ª		
		19:00 às 19:30	3ª ou 4ª		
		19:30 às 20:00	3ª ou 4ª		

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

### Tênis – Mini Tênis

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

\* Lista de espera \*\* Mediante autorização da Professora

### Tênis – Escolinha

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
De 07 a 15 anos	Escolinha Iniciante Bola Vermelha	14h30 às 15h30	2ª e 4ª	Quadras 09 e 10	Elisa/Ramon/Luciano
		16h30* às 17h30	2ª e 4ª		
		08h30 às 09h30	3ª e 5ª		
		14h30 às 15h30	3ª e 5ª		
		16h30* às 17h30	3ª e 5ª		
		08h30 às 09h30	4ª e 6ª		
		14h30*** às 15h30	4ª e 6ª		
		16h30 às 17h30	4ª e 6ª		
De 07 a 15 anos	Intermediário/Avançado Bola Laranja/Verde/Amarela	15h30* às 16h30	2ª e 4ª	Quadras 09 e 10	Elisa/Ramon/Luciano
		09h30** às 10h30	3ª e 5ª		
		15h30** às 16h30	3ª e 5ª		
		16h30* às 17h30	3ª e 5ª		
		09h30** às 10h30	4ª e 6ª		
		15h30*** às 16h30	4ª e 6ª		
De 12 a 18 anos	Aperfeiçoamento	15h30** às 16h30	2ª e 4ª	Quadras 01 e 02	Marcos
		15h30** às 16h30	3ª e 5ª		

\* Lista de espera - \*\* Mediante teste - \*\*\* Lista de interesse

**Tênis – Competitivo**

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
De 07 a 11 anos	Treinamento Competitivo - Kids	**17h30 às 19h00	2ª, 4ª e 6ª	Centro de Treinamento de Tênis	Gil Marcelo Ricardo
De 10 e 18 anos	Treinamento Competitivo - FPT	**15h30 às 18h00	2ª, 4ª e 6ª		
De 10 a 18 anos	Treinamento Competitivo - CBT	**14h30 às 17h30	2ª, 4ª e 6ª		
A partir 18 anos	Treinamento Feminino Adulto - FPT	**19h00 às 20h30	2ª ou 4ª		Gil/Ricardo
A partir 18 anos	Treinamento Masculino Adulto - FPT	**18h30 às 20h00	3ª ou 5ª		Ricardo

\*\* Mediante teste

**Tênis Sat – Individual/Dupla/Grupo**

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

\*Lista de espera

**Tênis Sat Competitivo – Individual/Dupla/Grupo**

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
De 08 a 18 anos Manhã/Tarde/Noite	Individual/Dupla/Grupo	***08:00 às 12h00 ***14:00 às 20h30	2ª a 6ª feira	Centro de Treinamento de Tênis	Gil/Ricardo

\*\*\* Mediante autorização do Supervisor

**Vôlei**

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
(2011, 2010, 2009, 2008 e 2007)	Escolinha Mista	14:30 às 16:30	3ª e 5ª	Ginásio II	Fábio
(2006)	Sub. 13	14:30 às 16:30	3ª e 5ª	Ginásio II	Fábio
(2005 e 2004)	Sub. 14 e Sub. 15	14:30 às 16:30	2ª, 4ª e 6ª	Ginásio II	Fábio
(2003, 2002, 2001 e 2000)	Sub. 17 e Sub. 19	16:30 às 18:30	2ª e 4ª	Ginásio II	Lucas
		15:00 às 17:00	6ª	Ginásio I	Lucas
A partir de 30 anos	Master Feminino	20:00 às 22:00	2ª e 4ª	Ginásio II	Lucas
A partir de 18 anos	Rachão Recreativo Mista	20:00 às 22:00	4ª	Ginásio II	
		14:00 às 16:00	Sábado		

**Yoga**

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
A partir de 16 anos  <b>Obs: Não autorizado para gestantes</b>	Turma Mista	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	3ª	Prédio da Sauna – Sala 04	Rafael
		10:30* às 12:00	5ª	Prédio da Sauna – Sala 04	Rafael
		10:30* às 12:00	6ª	Prédio da Sauna – Sala de Pilates	Rafael
		17:30* às 19:00	4ª	Prédio da Piscina	Rafael
		19:15* às 20:45	4ª	Prédio da Piscina	Rafael

### Natação Bebê

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
6 meses a 01 ano	Bebê I Duração 30' 1 X semana	17:00*/17:30	2ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
		11:00*/11:30	3ª		Júlia
		14:00/14:30	4ª		Natalia
		09:45*/10:15	6ª		Beatriz
		14:30*/15:00	6ª		Natalia
		11:00*/11:30	Sábado		Damaris
02 anos	Bebê II Duração 30' 1 X semana	14:00/14:30	2ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
		14:00/14:30	3ª		Ciça
		18:00*/18:30	3ª		Damaris
		11:00/11:30	5ª		Julia
		10:15/10:45	6ª		Beatriz
		18:00*/18:30	6ª		Damaris
		10:00*/10:30	Sábado		Damaris
		10:30*/11:00			
		11:30*/12:00			

**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 fralda de gel de piscina.

### Natação Infantil

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
03 e 04 anos	Nível I Duração 30'	08:30/09:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		09:00*/09:30	Sábado	Centro de Hidroginástica	Damaris
		09:15*/09:45	6ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		09:15*/09:45	6ª	Centro de Hidroginástica	Gislaine
		09:30*/10:30	Sábado	Centro de Hidroginástica	Damaris
		10:00*/10:30	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Paula/Beatriz
		10:30*/11:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Paula/Beatriz
		10:45*/11:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Gislaine
		10:45*/11:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		12:00*/12:45	Sábado	Centro de Hidroginástica	Izamara
		14:00/14:30	5ª	Centro de Hidroginástica	Ciça
		14:30/15:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
		14:30/15:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		14:30/15:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Ciça
		14:30/15:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Eduardo
		15:30/16:00	6ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
		15:45*/16:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		15:45/16:15	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		15:45/16:15	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Eduardo
		16:00/16:30	6ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
16:00/16:30	6ª	Centro de Hidroginástica	Leandro		
16:30*/17:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Natalia		
18:00*/18:30	5ª	Centro de Hidroginástica	Damaris		

### Natação Infantil

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
05 e 06 anos	Nível II Duração 45'	08:30*/09:15	6ª	Centro de Hidroginástica	Gislaine
		09:15/10:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		09:15/10:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Gislaine
		10:00*/10:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		10:00*/10:45	Sábado	Centro de Hidroginástica	Ivan
		10:45*/11:30	Sábado	Centro de Hidroginástica	Izamara
		14:00*/14:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		14:00*/14:45	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		15:00*/15:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Eduardo
		15:00*/15:45	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Ciça
		15:00*/15:45	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Natalia
		15:00*/15:45	6ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
		16:15* às 17:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		16:30*/17:15	6ª	Centro de Hidroginástica	Damaris

\* Lista de Espera \*\* Lista de interesse

### Natação Infantil

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
07 e 08 anos	Nível III Duração 45'	08:30/09:15	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		10:00*/10:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		10:15*/11:00	6ª	Centro de Hidroginástica	Gislaine
		14:00*/14:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Eduardo
		14:00/14:45	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Leandro
		14:30/15:15	6ª	Centro de Hidroginástica	Leandro
		15:00*/15:45	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		15:00/15:45	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
		15:45*/16:30	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		15:45*/16:30	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
		16:30/17:15	6ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
		17:15*/18:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Beatriz
		18:00/18:45	6ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
				09:15/10:00 Ivan	Sábado

\* Lista de Espera \*\* Lista de interesse

### Natação Infantil

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
09 e 10 anos	Nível IV  Duração 45'	08:30*/09:15	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		10:00/10:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Eduardo
		10:15*/11:00	6ª	Centro de Hidroginástica	Gislaine
		15:00/15:45	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Leandro
		15:15/16:00	6ª	Centro de Hidroginástica	Leandro
		15:45/16:30	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
		15:45/16:30	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
		16:30*/17:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		16:30*/17:15	6ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
17:15*18:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Damaris		

\* Lista de Espera

### Natação Infantil

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
11 a 15 anos	Aperfeiçoamento Duração 45'	16:00/16:45	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
		16:45/17:30	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
		16:00/16:45	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Natalia
		16:45/17:30	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Leandro
		18:00/18:45	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan/Damaris
		18:00/18:45	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
		08:00/09:00	Sábado	Semi Olímpica (aberta)	Ivan

### Natação Pré Treinamento e Treinamento

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
08 a 15 anos	Treinamento Infantil 1h30 min.	16:00** às 17:30	2ª a 6ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
12 a 17 anos	Pré Treinamento 60'	16:00** às 17:00	2ª a 6ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
a partir 16 anos	Treinamento Adulto 1h30 min.	06:00**/ 07:30	2ª a 6ª	Semi Olímpica (aberta)	Gislaine
		12:00**/13:30	2ª a 6ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
		18:00**/19:30	2ª a 6ª	Semi Olímpica (aberta)	Ricardo

\*\* Mediante teste



**Natação Adulto**

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima 16 anos	Iniciação	07:45/08:30	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		12:15*/13:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Çiça
	Piscina de 12 metros 45'	18:45*/19:30	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Leandro
		19:30*/20:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Leandro
Acima 16 anos	Aperfeiçoamento Piscina de 25 metros 45'.	06:15/07:00	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Júlia
		06:15/07:00	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Eduardo
	* Lista de espera	06:15/07:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Fernanda
		06:15/07:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Fernanda
		06:15/07:00	6ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		07:00/07:45	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Júlia
		07:00/07:45	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Eduardo
		07:00*/07:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Eduardo
		07:00*/07:45	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Fernanda
		07:00*/07:45	6ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		07:30/08:15	6ª	Semi Olímpica (aberta)	Gislaine
		07:45/08:30	6ª	Centro de Hidroginástica	Beatriz
		07:45/08:30	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Paula
		07:45/08:30	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Eduardo
		07:45/08:30	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Fernanda
		07:45/08:30	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Beatriz
		10:45/11:30	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Beatriz
		11:00/11:45	6ª	Centro de Hidroginástica	Júlia
		11:30/12:15	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Paula
		11:30/12:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		11:30/12:15	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		11:30/12:15	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Beatriz
		12:15/13:00	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Paula
		12:15/13:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		13:15/14:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Eduardo
		13:15/14:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Leandro
		15:00/15:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		17:15/18:00	6ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
		17:30/18:15	6ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
		18:00/18:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		18:45/19:30	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Leandro
		18:45/19:30	6ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
	19:15/20:00	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Damaris	
	19:15/20:00	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Beatriz	
19:30/20:15	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Damaris		
20:15/21:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Damaris		
20:15/21:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Leandro		

### Deep Water Running

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima de 16 anos	Turma Mista 45 min.	07:45/08:30	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Julia
		07:45/08:30	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Çiça
		09:15/10:00	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Paula
		09:15/10:00	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Fernanda
		09:15/10:00	6ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Beatriz
		12:15*/13:00	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Paula
		12:15*/13:00	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Beatriz
		18:00/18:45	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Izamara
		18:30/19h15	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Beatriz
		18:45/19:30	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Damaris
		19:30/20:15	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Natalia

\* Lista de espera

### Hidroginástica

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima de 16 anos	Turma Mista 45 min.	08:30/09:15	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Eduardo
		08:30/09:15	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Beatriz
		08:30/09:15	6ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Beatriz
		09:15/10:00	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Çiça
		09:15/10:00	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Fernanda
		10:00/10:45	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Eduardo
		10:45/11:30	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Julia
		10:45/11:30	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Eduardo
		16:30/17:15	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Çiça
		17:15/18:00	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Eduardo

### Hidroginástica – Bem Viver

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima de 60 anos	Turma Mista 45 min	07:45* às 08:30	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Eduardo
		07:45 às 08:30	6ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Julia
		11:30* às 12:15	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Julia
		11:30 às 12:15	2ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Izamara
		13:15 as 14:00	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica Piscina de 25 metros	Natalia

• Lista de espera

### Hidro Power

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima de 16 anos	Turma Mista 45 min	07:00*/07:45	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica Piscina de 12 metros	Fernanda
		08:30*/09:15	3ª e 5ª		Fernanda
		17:15*/18:00	3ª e 5ª		Çiça
		18:45/19:30	2ª e 4ª		Natalia
		18:45*/19:30	6ª		Natalia

- Lista de espera

### Water Bike

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima de 16 anos	Turma Mista 45 min	06:15/07:00	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica Piscina de 12 metros	Beatriz
		07:00/07:45	3ª e 5ª		Çiça
		07:00/07:45	6ª		Beatriz
		12:15*/13:00	2ª e 4ª		Eduardo
		13:15/14:00	2ª e 4ª		Natalia
		18:00/18:45	2ª e 4ª		Paula
		19:30/20:15	3ª e 5ª		Leandro
		20:15/21:00	2ª e 4ª		Natalia
		20:15/21:00	3ª e 5ª		Damaris

- \* Lista de espera

Exceção da aula de Deep/Hidro do sábado realizada na piscina semiolímpica (aberta) que é destinada para reposição de aulas das turmas de "Fitness aquático" (somente matriculados).

Deep/Hidroginástica	Sábado	08:45/09:30 Izamara
---------------------	--------	---------------------

## **Justificativas de Faltas**

### **Regulamento do Departamento de Natação**

1 - Após a terceira falta, ou seja, a partir da quarta falta, o associado deverá comunicar junto ao departamento de atendimento aos sócios (SAA) por e-mail [justificativa@hipica.com.br](mailto:justificativa@hipica.com.br), ou pessoalmente por escrito.

2 - Em caso de uma necessidade médica e ou cirúrgica, o associado que ficará impedido por um período de 30 ou mais dias de praticar atividades esportivas, deverá comunicar o SAA juntamente com um atestado médico.

3 – Será mantida a tolerância máxima de 10 minutos de atraso para ingressar nas aulas.

4 – As reposições de aulas serão de 50% do pacote de aulas contratado, Ex: duas aulas semanais equivalem a 8 aulas no mês, portanto será permitido reposição de 4 aulas dentro do mesmo mês, respeitando os 10 minutos de tolerância da preferência dos alunos inscritos naquele horário, como também a capacidade máxima da turma.

5 – As reposições de aulas só serão permitidas para maiores de 16 anos e Natação Bebê.

6 – As reposições não serão obrigatórias.

Salientamos que as normas atendem às imensas e diversas reclamações dos sócios e que existem vários horários disponíveis em algumas modalidades.

Ressaltamos que cada modalidade esportiva terá seu Regulamento específico, e estará disponível no site. [www.hipica.com.br](http://www.hipica.com.br)

### **Regulamento Geral - Modalidades Esportivas**

1 - Após a terceira falta, ou seja, a partir da quarta falta, o associado deverá comunicar junto ao departamento de atendimento aos sócios (SAA) por e-mail [justificativa@hipica.com.br](mailto:justificativa@hipica.com.br), ou pessoalmente por escrito.

2 - Em caso de uma necessidade médica e ou cirúrgica, o associado que ficará impedido por um período de 30 ou mais dias de praticar atividades esportivas, deverá comunicar o SAA juntamente com um atestado médico.

3- Será mantida a tolerância máxima de 10 minutos de atraso para ingressar nas aulas.

Ressaltamos que cada modalidade esportiva terá seu Regulamento específico, e estará disponível no site. [www.hipica.com.br](http://www.hipica.com.br)

### **Procedimento de Inscrição e Renovação das atividades**

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

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](mailto:saa@hipica.com.br).

### **Procedimento de Cancelamento das atividades**

O cancelamento da aula deverá ser efetuado no SAA pessoalmente ou através do site [www.hipica.com.br](http://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 Sat Individual, Tênis Sat Competitivo, Tênis Competitivo e Hipismo** que será cobrado o mês do cancelamento, se não for cancelado um mês antes.

### **Descrição das aulas**

**Basquete - NBA – BASKETBALL SCHOOL** - É uma metodologia de ensino de basquetebol.

**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 há 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, combinados com o manejo dos aparelhos: corda, arco, bola, maçãs e fita.

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

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

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

**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 a 15 anos) iniciará a prática deste esporte. Para tanto, além das instruções teóricas e práticas, uma grande série de atividades, visando manter os atletas motivados, são programadas durante o ano.

**Yoga** - As aulas de Yoga que oferecemos na Hípica são programadas para ter a duração de **1h e 30 minutos**, contendo nesse tempo os diferentes exercícios e as práticas próprias da modalidade (AQUECIMENTO, ASANAS, PRANAYAMAS, KRYIAS, BANDHAS, CONCENTRAÇÃO, MEDITAÇÃO, RELAXAMENTO, ENTRE OUTROS). Devido a importância de cada uma dessas práticas, não é possível simplesmente suprimir uma delas para “encurtar” a aula.

De acordo com a literatura e com os cursos ministrados por professores renomados de Yoga, a aula para gestante não deve ultrapassar a duração de **1 hora**.

Por este motivo, as aulas de Yoga oferecidas no clube, não são indicadas para gestantes, portanto não está autorizada a matrícula das mesmas.

### **Atividades Aquáticas**

**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 recuperar 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 regulares. 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. 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, o 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 cardíaca menor que em terra; - Conforto, agradabilidade e fácil socialização.

#### **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 fralda de gel de piscina.

**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 pratica esportiva.A natação infantil é sub dividida em níveis de acordo com a idade e 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 melhora das 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.

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



## **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)

### **❖ 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 Pré Esportes(Camiseta)**

Venda na Secretaria de Esportes

### **❖ 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

### **❖ Uniforme NBA – BASKETBALL SCHOOL**

Venda direto com o professor (camiseta/shorts).



### **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 e 6ª 12h00 as 14h15 as duas piscinas.

Sábado piscina - 12,5m - 07h00 as 9h00 - 12h30 as 15h30

25m - 7h00 as 09h00 - 12h30 as 15h30

Domingo e feriado livres em seu horário de funcionamento.



### **Piscina Semi Olímpica (Aberta)**

Todos os dias das 06h00 as 21h30

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

Sábado 10h15 as 21h30 – Livre para nadar e Domingo 06h00 as 21h30 – Livre para nadar



### **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

Exceto nos horários de aulas



### **Quadras livres Squash**

2ª – 19hs as 21h30 / 3ª e 5ª – 12hs as 21h30 / 6ª – 7hs as 21h30

Sábado 07h00 às 20h00 / Domingo e Feriado 07h00 às 14h30

Exceto nos horários de aulas



### **Quadras de Bocha**

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 - Exceto nos horários de aulas



### **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 e Domingo e Feriado - 07h30 às 15 horas



### **Quadras de Peteca**

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



### **Quadras de Raquetinha, Tamboréu e Tênis**

2ª - 14 às 22 horas / De 3ª a 6ª – 08h00 às 22 horas.

Sábados – 08h00 às 18h00

Exceto nos horários de aulas



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



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

### **Procedimento de Cadastro**

Cadastro para o Berçário e Brinquedoteca devem ser feitas no SAA pessoalmente de 2ª a 6ª das 8h00 as 17h00 no sábado das 08h00 as 14h00 e precisam estar no quadro social com foto atualizada.

Assim que completarem a idade serão canceladas automaticamente do sistema.

**Berçário** - de 3 meses a 2 anos de idade - A permanência da criança na Brinquedoteca será limitada a **3 (três) horas**.

Dias	Horários
2ª à Sábado	8h às 18h
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.

**Brinquedoteca** - 3 a 10 anos de idade - A permanência da criança na Brinquedoteca será limitada a **3 (três) horas**.

Dias	Horários
2ª a 6ª	8h às 21h
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.

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.

## Departamento de Cultural



**Espanhol**



**Italiano**



**Coral**

### **Procedimento de Inscrição e Cancelamento**

As inscrições podem ser feitas no SAA pessoalmente de 2ª a 6ª das 8h00 as 17h00 no sábado das 08h00 as 14hs e precisam estar com autorização do Depto de Cultura.

O cancelamento da aula deverá ser efetuado no SAA pessoalmente ou através do site [www.hipica.com.br](http://www.hipica.com.br), sendo que será cobrado o mês do cancelamento, se não for cancelado até o 15º dia do mês.

**Espanhol**

Idade	Categoria	Horário	Dia	Sala	Professor
16 anos	Iniciantes** Não tem conhecimento do idioma	18h30 as 20h00	4ª	Biblioteca  (Sede Social)	Raquel Ferrer
	Básico* Consegue entender e falar frases curtas.	20h00 as 21h30	5ª		
	Intermediário* Consegue entender e dialogar frases maiores.	20h00 as 21h30	4ª		
	Avançado* Consegue escrever textos e manter um diálogo, usando todos os tempos verbais.	18h30 as 20h00	5ª		
	Conversação* O aluno colocará em prática tudo que aprendeu.	18h30 as 20h00	2ª		
	Aperfeiçoamento* Aquele que quer se aprofundar na gramática e na língua.	20h00 as 21h30	2ª		

\*Mediante a teste e \*\* Lista de Espera

**Italiano**

Idade	Categoria	Horário	Dia	Sala	Professor
16 anos	Iniciante I	17h00 as 18h20	2ª	Biblioteca  (Sede Social)	Ângelo Perim
	Iniciante II	17h00 as 18h20	4ª		Patrizia Sambo
	Iniciante II	17h00 as 18h20	5ª		Patrizia Sambo
	Básico II	20h00 as 21h30	3ª		Patrizia Sambo
	Intermediario I	17h00 as 18h20	3ª		Ângelo Perim
	Intermediario I	18h30 as 20h00	3ª		Ângelo Perim

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**

Idade	Categoria	Horário	Dia	Sala	Professor
	Mista	19h30 às 21h30	3ª	Boate Sede Social	Regente - JAIRO PERIN Preparador vocal : Vanessa Spindola

**Biblioteca** - Telefone: 3794-6019

2ª à 6ª das 08 às 16 horas e Sábado – 08/12h00  
Domingo e Feriado Fechado

# Departamento de Hipismo



**Baby Class**



**Equitação**



**Equitação Adaptada**



**Volteio**

## **Procedimento de Inscrição e Cancelamento**

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).

No ato da matrícula, no SAA pessoalmente de 2ª a 6ª das 8h00 as 17h00 no sábado das 08h00 as 14h00 o aluno responsável deverá apresentar Atestado Médico que comprove aptidão física para o desempenho das atividades físicas.

O cancelamento da aula deverá ser efetuado no SAA pessoalmente ou através do site [www.hipica.com.br](http://www.hipica.com.br), sendo que será cobrado o mês do cancelamento, se não for cancelado um mês antes.

## ESCOLA DE EQUITAÇÃO HORÁRIOS 2019

### Baby Class

Idade	Categoria	3ª	4ª	5ª	6ª
De 04 a 06 anos	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	<b>11:00 e 11:30 14:00, 14:30, 15:00 e 15:30</b>
<b>Instrutores: (Jacqueline Modinos e Vicktoriana Khadija)</b>					

### Equitação

Idade	Categoria	3ª e 5ª	4ª e 6ª	Sábado
A partir de 07 anos	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>Instrutores: Damon Pítias e Paulo Vieira</b>				

### Volteio

Idade	Categoria	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
A partir de 04 anos	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 Modinos 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 as pessoas para as quais não sejam adequadas, por algum motivo, as aulas já existentes na escola de equitação.

Uniforme:

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.



## Diversos



**Depto Saúde/Ambiente**



**Sauna**



**Locação de Mesões/Churrasqueiras**



**Critérios para utilização de convites**



**Bares e Restaurantes**

## Depto Saúde/Ambiente




### 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>		



### Curso de Memória em Movimento

Acima 40 anos	Dra. Sandra
2ª	3ª
14h00 as 15h30	09h00 as 10h30 10h30 as 12h00
<b>"Coordenado por psicólogas especializadas o projeto oferece exercícios para a memória e outras funções do cérebro. "Venha conhecer este trabalho inovador!"</b>  <b>Avaliação R\$ 256,00</b> <b>Mensalidade – R\$ 256,00</b>	

A matrícula somente será realizada após a participação do interessado em uma aula teste, marcada previamente junto ao SAA (19) (3794-6020 ou 6021);

A matrícula deverá ser feita, no SAA pessoalmente de 2ª a 6ª das 8h00 as 17h00 no sábado das 08h00 as 14h00.

O cancelamento da aula deverá ser efetuado no SAA pessoalmente ou através do site [www.hipica.com.br](http://www.hipica.com.br), sendo que será cobrado o mês do cancelamento, se não for cancelado um mês antes.

# Sauna

<b>Sauna</b>	<b>3ª e 5ª</b>	<b>Sábado</b>
Feminino	15h30/21h30	09h00/14h00
Massagista	15h30/21h00	09h00/13h30

Massagista - Ela é fisioterapeuta, com experiência em Spa e trabalhará com estética corporal, estética facial e massagens terapêuticas. As sessões podem ocorrer durante o horário de funcionamento do espaço e duram em média, 20 minutos.

<b>Sauna</b>	<b>2ª</b>	<b>4ª e 6ª</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
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)



### 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

**MESÃO CATETINHO:** Localização: Próximo ao Restaurante do Catetinho.

Coberto com balcão refrigerado, geladeira, fogão, forno, micro-ondas, TV, mesas rústicas, bancos e toldos.

**MESÃO ESPORTES:** Localização: Próximo ao Ginásio II.

Coberto com balcão refrigerado, freezer horizontal, fogão, forno, TV, mesas rústicas, cadeiras, sofás, banquetas, toldos e banheiro.

**MESÃO LAGO:** Localização: Próximo do Coreto e pista de cooper.

Coberto com balcão refrigerado, freezer vertical, fogão, forno, TV, mesas rústicas, bancos, banquetas e toldos.



### 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	-----

Mediante o requerimento enviado por e-mail [saa@hipica.com.br](mailto:saa@hipica.com.br), conforme disponibilidade do Depto de Esportes

**CHURRASQUEIRA BASQUETE 1:** Localização: Junto às quadras externas de basquete e quadra de hóquei.

Coberto com mesas e bancos rústicos e sanitário.

**CHURRASQUEIRA BASQUETE 2:** Localização: Junto às quadras externas de basquete e perto da portaria

2. Coberto com balcão refrigerado, TV, mesas rústicas, bancos e sanitário.



### Quiosque do Campo de Futebol

Qtda		Horários	Dias	Quantidade de Convites	Valores
30 pessoas	Mediante o requerimento enviado por e-mail <a href="mailto:saa@hipica.com.br">saa@hipica.com.br</a> , conforme disponibilidade do Depto de Esporte	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

**QUIOSQUE DO CAMPO:** Localização: Próximo ao Campo 3.

Coberto com balcão, geladeira, TV, mesas rústicas, bancos e toldos



### Quiosque do do Beach Tennis

30 pessoas	Mediante o requerimento enviado por e-mail <a href="mailto:saa@hipica.com.br">saa@hipica.com.br</a> , conforme disponibilidade do Depto de Esportes	2ª a 4ª	20 convites para não sócio	R\$ 186,00
		5ª a Domingos e Feriados	20 convites para não sócio	R\$ 355,00

**QUIOSQUE DO BEACH TENNIS:** Localização: Próximo as quadras novas do Beach Tennis .



### Churrasqueiras: Futebol 2, Raquetinha e Tamboréu

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



### 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](mailto:saa@hipica.com.br), conforme disponibilidade do Depto de Esportes.

**CHURRASQUEIRA TÊNIS:** Localização: Junto às quadras de tênis 3, 4, 5 e 6.

Coberto com balcão, TV, fogão, freezer horizontal, mesas rústicas, cadeiras, banquetas, sofás, toldos e sanitário.

### Restaurante da Piscina

Horários	Dias	Quantidade de Convites	Qtda	Valores
18hs as 02hs	2ª a 5ª	Área Interna -	120 pessoas	R\$ 1.523,00
		Área Interna e frontal	140 pessoas	R\$ 2.947,00
	6ª e Sábado	Área Interna	120 pessoas	R\$ 2.285,00
		Área Interna e frontal	140 pessoas	R\$ 3.708,00
<b>60 convites inclusos na locação para não sócio</b>				
A cada 10 Convites excedidos para não sócio será cobrado				R\$ 256,00
Caução				R\$ 7.200,00
<b>O espaço não é locado no horário de almoço</b>				

#### Normas:

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

1. Pré-reserva poderá ser feita por telefone (19) 3794-6020 ou 6021 ou e-mail [saa@hipica.com.br](mailto: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.
2. O espaço locado não poderá ultrapassar 8 horas de duração em eventos diurnos ou noturnos.
3. É proibido o ingresso de sócios e convidados não sócios, nas dependências da SHC, após as 23 horas;
4. É proibido montar qualquer cobertura na área externa ao espaço cedido.
5. 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;
6. Poderá 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.
7. Toda a decoração, móveis e equipamentos utilizados deverão ser retirados e removidos logo após o término do evento.
8. O balcão refrigerado, situado no espaço, não refrigera, apenas conserva.
9. As chaves e controles dos equipamentos deverão ser retirados e devolvidos na portaria
10. 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.

11. 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.
12. 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.

## 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 tem 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 tem 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.

## Bares e Restaurantes

### **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 – Telefone: 3381-0496**

3ª a Domingo e feriado das 9hs as 23h00

Feriado na segunda feira trabalha e fecha na terça.

Feriado na terça-feira trabalha na segunda-feira e terça-feira e fecha na quarta-feira

### **Bar Tropical - Bigode cel. 98963-2926**

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

### **Lanchonete Natsuko - Telefone 3794-6031**

De segunda a sexta das 7 às 21 horas

Sábado das 9 às 15 horas

Domingo fechado

### **Restaurante Catetinho – Telefone: 3794-6022**

2ª das 08h00 as 15h00

3ª a 6ª das 08h00 as 23h00

Sábado das 08h00 as 23h00

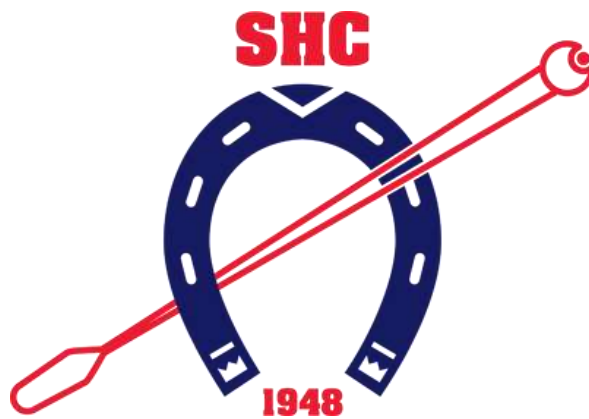
Domingo e Feriado das 08h00 as 17h00

### **Restaurante da Lareira – Telefone: (11) 97583-7118**

4ª, 5ª e 6ª – das 19hs às 23hs

Sábado – das 12hs às 23hs

Domingo das 12hs às 17hs



**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)

**Justificativa de Faltas:** 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) .