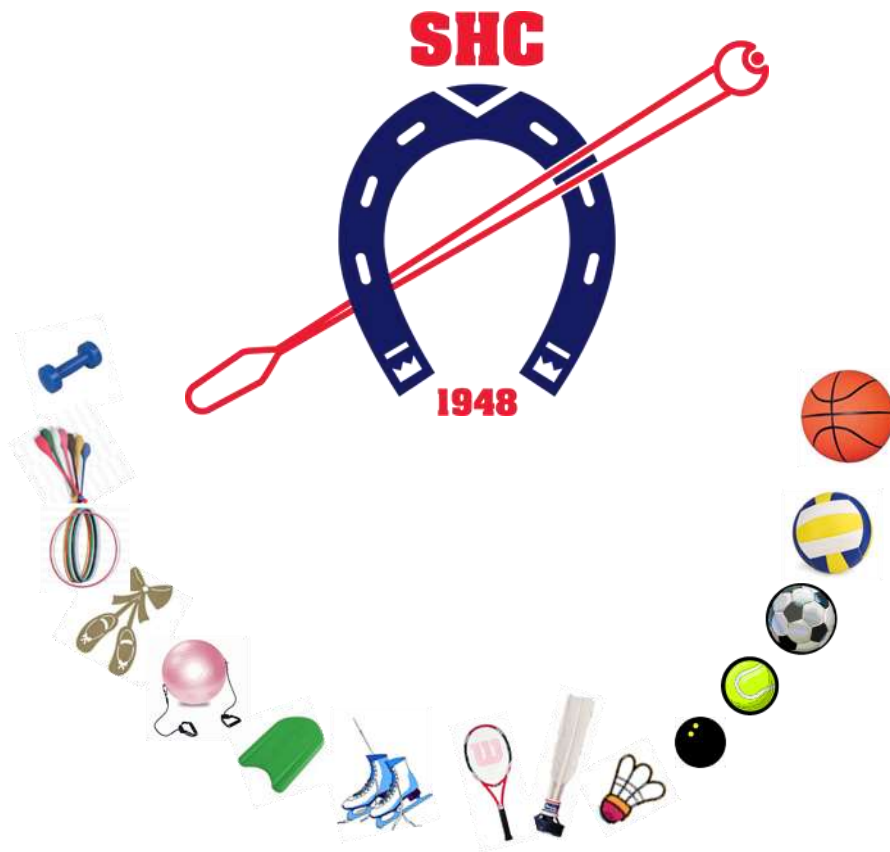


Informações das Atividades

2020



Índice

Valores das Atividades.....	03
Dança (Ballet, Dança Contemporânea/Ponta, Sapateado Americano).....	04
Dança Irlandesa, Dança Urbana, Jazz e Jazz Musical, Tecido Acrobático e Dançaterapia.....	05
Atividades Especiais, Badminton, Basquetebol.....	06
Beach Tennis.....	07
Futebol, Futsal, Futevolei, G. Artística	08
G.Natural, G. Rítmica, Grupo de Caminhada e Corrida, Hóquei, Karatê, Muay Thai.....	09
Musculação, Pré-Esportes e Patinação.....	10
Pilates.....	11
Squash, Tênis.....	12
Tênis, Vôlei, Volei de Praia e Yoga.....	13
Natação.....	14/15/16/17
Deep, Hidroginástica.....	18
Acqua Power e Water Bike.....	19
Procedimentos de Justificativas e Reposição.....	20/21
Procedimento de Cancelamento e Inscrições e descrição das aulas.....	21/22/23/24
Uniformes.....	25
Horários das Quadras, Ginásios, Centro de Hidro e Piscina.....	26
Atividades Infantis (Berçário e Brinquedoteca).....	27/28
Cultura (Aulas de Espanhol, Italiano, Coral, Biblioteca e Kid Space).....	29/30
Hipismo (Equitação e Volteio)	31/32
Diversos.....	33
Curso de Memória em Movimento e Atendimento da Ambulância.....	34
Sauna.....	35
Locação (Mesão, Churrasqueira e Salão da Piscina).....	36/37
Convites dia livre, almoço e jantar.....	38
Horários Bares e Restaurantes.....	39

Taxa – Vigencia 01/04/2019 a 31/03/2020**Atividades Esportivas**

Avaliação Física	R\$ 80,00
1ª modalidade do título	R\$ 80,00
2ª modalidade do título	R\$ 60,00
Atividades Esportivas – Acima de 65 anos (Exceto Beach Tennis, Modalidades Aquáticas, Natação treinamento Infantil e Adulto/Pré treinamento, Squash e Tênis)	
Acima de 65 anos – 1ª modalidade	Isenta
Acima de 65 anos – 2ª modalidade do título	R\$ 80,00
Acima de 65 anos – As demais	R\$ 60,00
Acima de 65 anos - Modalidades Aquáticas realizadas 1 x por semana	R\$ 60,00
Taxa Ballet Contemporâneo /Ballet Ponta	
Ballet Contemporâneo /Ballet Ponta	R\$ 60,00
Taxas das aulas de Beach tennis:	
Escolinha – 1x por semana	R\$ 80,00
Escolinha – 2x por semana	R\$ 100,00
Aula Grupo (4) 1x por semana	R\$ 80,00
Aula Grupo (4) 2x por semana	R\$ 131,00
Treinamento Cat. C, B, A e Pro – 1 x por semana	R\$ 97,00
Treinamento Categoria Kids – 1 x por semana	R\$ 80,00
Taxa Squash	
Squash 1x por semana ½ hora	R\$ 80,00

Taxas das aulas de Tênis:

Escolinha	R\$ 100,00
Tênis Treinamento Competitivo – CBT/FPT/Kids – 3 x por semana	R\$ 163,00
Treinamento feminino e masculino adulto – 1x por semana	R\$ 135,00
Treinamento feminino e masculino adulto – 2x por semana	R\$ 269,00
Aula particular Sat/Sat Competitivo/Sat Escolinha – individual – 1 hora	R\$ 379,00
Aula particular Sat/Sat Competitivo/Sat Escolinha – individual – 1/2 hora	R\$ 189,00
Aula particular Sat/Sat Competitivo/Sat Escolinha – duplas – 1 hora	R\$ 229,00
Aula particular Sat – duplas – ½ hora -	R\$ 115,00
Aula particular Sat/Sat Competitivo/Sat Escolinha – grupo (03 ou 04) – 1 hora	R\$ 135,00
Aula particular Sat/Sat Competitivo/Sat Escolinha – grupo (03 ou 04) – 1 ½ hora	R\$ 205,50
Aula particular Sat/Sat Competitivo/Sat Escolinha – grupo (03 ou 04) – 2 horas	R\$ 269,00
Aula particular Sat – duplas (03 ou 04) – 1/2 hora	R\$ 74,00

Taxas das aulas de Natação treinamento:

Treinamento infantil e adulto – 5x por semana	R\$ 152,00
Pré Treino Infantil – 5 x por semana	R\$ 152,00
Natação 1 x por semana – exceto bebê	R\$ 60,00
Natação acima de 65 anos – 1 x por semana	R\$ 60,00

Departamento de Cultura – Aulas de Idiomas

- Aulas de Espanhol e Italiano – R\$ 80,00
- Coral – Isento
- Kid Space – R\$100,00 Mensalidade

Vestiário da Piscina: Aluguel de toalhas: R\$ 6,50 Caso não faça a devolução: R\$ 47,00

ESCOLA: Equitação /Volteio

Matrícula - Sócio E Convidado	R\$ 202,00
1 x por semana - sócio	R\$ 232,00
2 x por semana - sócio	R\$ 358,00
3 x por semana - sócio	R\$ 468,00
4 x por semana - sócio	R\$ 559,00
5x por semana – sócio	R\$ 650,00
6X por semana – sócio	R\$ 741,00
1 x por semana - convidado	R\$ 463,00
2 x por semana - convidado	R\$ 715,00

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
		09:10 às 10:00	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
		17:00 às 18:00	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Ana Zoppi
10 e 11 anos	2º ano	09:00 às 10:00	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Nina
		15:30 às 16:30	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Ana Luiza
11 e 12 anos	3º ano	16:15 às 17:30	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Nina
12 a 14 anos	4º ano * – (c/ experiência)	16:30 às 18:00	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Ana Luiza
a partir de 13 anos	5º ano *– (c/ experiência)	17:30 às 19:00	3ª e 5ª	Sala 4 Sauna	Nina
a partir de 14 anos	6º ano *– (c/ experiência)	17:00 às 18:30	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Nina
a partir de 15 anos	7º ano * – (c/experiência)	18:30 às 20:00	2ª e 4ª	Sala 4 Sauna	Ana Zoppi
a partir de 17 anos	Avançado * – (c/ experiência)	20:00 às 21:30	2ª e 4ª	Sala 4 Sauna	Ana Zoppi
	Avançado *– (c/ experiência)	10:00 às 11:45	6ª	Sala 3 Sauna	Felipe
a partir de 60 anos	Adulto Iniciante I	08:10 às 09:10	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Thais
De de 18 a 59 anos	Adulto Iniciante II* - (c/ experiência)	18:30 às 20:00	2ª e 4ª	Sala 5 Sauna	Ana Luiza
De de 18 a 59 anos	Adulto Intermediário* – (c/experiência)	07:30 às 9:00	2ª e 4ª	Sala 4 Sauna	Nina
	Adulto Básico II* – (c/ experiência)	18:30 às 20:00	2ª e 4ª	Sala 4 Sauna	Nina
De de 18 a 59 anos	Adulto Intermediário* – (c/ experiência)	19:00 às 20:30	3ª e 5ª	Sala 4 Sauna	Nina
		18:00 às 19:45	6ª	Sala 3 Sauna	Felipe
a partir 15 anos	Grupo Juvenil**	18:30 às 19:45	6ª	Sala 4 Sauna	Nina

* mediante teste

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

Dança Contemporânea/Ponta

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
10 a 13 anos	Contemporâneo I (Infanto-Juvenil)	14:00 às 15:00	6ª	Sala 3 Sauna	Cris Furlan
14 a 18 anos	Contemporâneo II * – (c/experiência)	15:00 às 16:30	6ª	Sala 3 Sauna	Cris Furlan
a partir de 18 anos	Contemporânea Adulto	07:30 às 09:00	6ª	Sala 5 Sauna	Cris Furlan
a partir de 11 anos	Ponta IV	14:30 às 15:30	6ª	Sala 4 Sauna	Ana Luiza
a partir de 11 anos	Ponta I **	15:30 às 16:30	6ª	Sala 4 Sauna	Ana Luiza
a partir de 11 anos	Ponta II **	16:30 às 17:30	6ª	Sala 5 Sauna	Ana Zoppi
a partir de 11 anos	Ponta V **	16:30 às 17:30	6ª	Sala 4 Sauna	Ana Luiza
a partir de 11 anos	Ponta III**	17:30 às 18:30	6ª	Sala 5 Sauna	Ana Zoppi
a partir de 16 anos	Ponta Adulto**	17:30 às 18:30	6ª	Sala 4 Sauna	Ana Luiza

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

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 2 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
08 a 12 anos	Tap Inciante I	10:00 às 11:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila
a parti de 14 anos	Tap Intermediário/avançado* –c/experiência)	16:00 às 17:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila
08 a 12 anos	Tap Iniciante I	17:00 às 18:00	2ª e 4ª	Sala 2 Sauna	Priscila
09 a 12 anos	Tap Iniciante II	18:00 às 19:00	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)	19:00 às 20:00	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 1 Sauna	Kico
13 a 18 anos	Competitivo Varsity**	18:30 às 20:00	3ª	Sala 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	Infanto Juvenil	15:30 às 16:30	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Herbert
a partir de 13 anos	Juvenil * c/experiência	16:30 às 18:00	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Herbert
a partir de 14 anos	Intermediário/Avançado*c/experiência)	18:00 às 19:30	3ª e 5ª	Sala 5 Sauna	Herbert

* Mediante teste

Jazz Musical

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
12 a 16 anos	Jazz Musical Juvenil	16:30 às 17:30	6ª	Sala 5 Sauna	Cris Furlan
a partir de 18 anos	Jazz Musical Adulto	09:00 às 10:00	6ª	Sala 3 Sauna	Cris Furlan
a partir de 14 anos	Jazz Musical* Intermediário/Avançado c/experiência)	17:30 às 19:00	6ª	Sala 3 Sauna	Cris Furlan

* Mediante teste

Tecido Acrobático



Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
a partir de 13 anos	Juvenil*	18:15 às 19:45	3ª e 5ª	Ginásio 1	Rafaela
a partir de 16 anos	Adulto*	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 14 anos	Infanto/Juvenil II	17:30 às 19:00	6ª	Ginásio 1	Rafaela

*Mediante teste

Danças Dançaterapia



Idade	Horário	Dia	Local	Professor
A partir 13 anos	10:15 às 12:15	6ª	Sala 03 Sauna	Rodrigo

Atividades Especiais

Agendamento da aula no Depto de Esportes tel. 3794-6024/6027

Atividades Especiais/Hipismo Adaptado

Idade	Horário	Dia	Local	Professor
Livre	19:30 às 20:30	3ª	Sala 06 Sauna	Alessandra

Agendamento da aula no Depto de Esportes tel. 3794-6024/6027

Badminton



Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
A partir de 07 anos Nascidos 2013	Escolinha	09:00 às 10:00	3ª e 5ª	Ginásio II	Luís
		16:30 às 17:30	3ª e 5ª	Ginásio II	Gabriel e Luis
	Treinamento Jovens*	17:30 às 18:30	3ª e 5ª	Ginásio II	Gabriel e Luís
		10:00 às 11:00	3ª e 5ª	Ginásio II	Luís
		18:30 às 20:00	3ª e 5ª	Ginásio II	Luís e Gabriel
		20:00 às 22:00	2ª e 4ª	Ginásio II	Luís
		20:00 às 22:00	5ª	Ginásio II	Luis
		10:00 às 11:30	6ª	Ginásio II	Luis
	16:30 às 18:30	6ª	Ginásio II	Luis	
A partir de 25 anos	Iniciação Seniors	20:00 às 22:00	2ª e 5ª	Ginásio I	Gabriel e Luís
A partir de 07 anos Nascidos 2013	Rachão	20:00 as 22:00	2ª e 5ª	Ginásio I	
		16:00 às 20:00	Sábado		

* Mediante teste

Basquetebol



Idade/Ano	Categoria	Horario	Dia	Local	Professor(a)
2010 a 2014	NBA - Basketball School	17:30 às 18:30	2ª e 6ª	Q. Externa	Marcos
		19:00 às 20:00	3ª e 5ª	Ginasio 1	
2009/2008/2007	Sub 11/12	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª	Ginasio 2 e Q. Externa	Rincon
2006	Sub 14	17:00 às 18:30	2ª e 6ª	Q. Externa	Ariane
		17:00 às 19:00	3ª	Ginasio 1	
		18:30 às 20:00	4ª e 5ª	Ginasio 1 e Q. Externa	
2005	Sub 15	18:30 às 20:00	2ª	Ginasio 1	Ariane
		18:30 às 20:30	6ª	Ginasio 2	
		17:00 às 19:00	3ª e 5ª	Ginasio 1 e Q. Externa	
		17:00 às 18:30	4ª	Q. Externa	
2004	Sub 16	17:00 às 18:30	2ª e 6ª	Ginasio 1	Rincon
		17:00 às 19:00	3ª, 4ª e 5ª	Ginasio 1 e Q. Externa	
2003	Sub 17	18:30 às 20:00	2ª, 4ª e 6ª	Ginasio 1 e Q. Externa	Marcos
2002/2001	Sub 19	18:30 às 20:00	2ª e 4ª	Q. Externa	PiSergio
		20:00 às 21:30	6ª	Ginasio 1	
Livre 12 a 19 anos	Introdução/ Aprimoramento	18:30 às 20:00	3ª e 5ª	Q. Externa	PiSergio

Beach Tennis



Idade	Categoria	Horário	Dia	Professor	
De 06 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 14:45	6ª		
		15:00* às 16:00 16:00* às 17:00	2ª 2ª	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		
		16:00* às 17:00	5ª		
		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		
		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				
A partir 15 anos	Turma Mista	07:00* às 08:00	2ª, 4ª ou 6ª		Pedro
		08:00* às 09:00	2ª, 4ª ou 6ª		
		09:00* às 10:00	2ª, 4ª ou 6ª		
		10:00* às 11:00	2ª, 4ª ou 6ª		
A partir 15 anos	Treinamento C, B, A e Pro Turma Mista ** Mediante autorização do Depto de Esportes	17:00** às 21:00	2ª	Pedro	
		16:30** às 20:30	4ª		
		16:00** às 19:00	6ª		
A partir 15 anos		17:00** às 19:00	3ª	Lucas	
		17:00** às 20:00	5ª		
		17:00** às 18:00	2ª	Anderson	
De 08 a 14 anos	Treinamento Kids Turma Mista ** Mediant e autorização do Depto de Esportes	16:30** às 17:30	4ª	Pedro	



Futebol

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
2015/2016	SUB-05 Turma Mista	09:30 às 10:30* 16:30 às 17:30*	4ª e 6ª 3ª e 5ª	Campo 03 Campo 01	Caio
2013/2014	SUB-07 Turma Mista	08:30 às 09:30	3ª e 5ª	Campos 03 e 04	Caio
2014	SUB-07 Turma Mista	14:30 às 15:30	3ª e 5ª		Ricardo (Kaka)
	SUB-07 Turma Mista	15:30 às 16:30	3ª e 5ª		Ricardo (Kaka)
2013	SUB-07 Turma Mista				Caio
2011/2012	SUB-09 Turma Mista	09:30 às 10:30	3ª e 5ª		Ricardo (Kaka)
	SUB-09 Turma Mista	16:30 às 17:30	3ª e 5ª		Caio
2009/2010	SUB-11	09:00 às 10:30	3ª e 5ª		Caio
2009/2010	SUB-11	15:30 às 17:30	2ª e 4ª		Caio
2007/2008	SUB-13	17:30 às 19:30	2ª e 4ª		Ricardo (Kaka)
2005/2006	SUB-15	17:30 às 19:30	3ª e 5ª		Caio
2002/2003/2004	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	
	Goleiro	08:30 às 10:30	3ª e 5ª	Dicá	
		15:30 às 19:30	3ª, 4ª e 5ª		
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			

Futsal



Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
De 04 a 06 anos	Futsal	18:30 às 19:30	6ª	Quadra de Hockey	Dicá
De 07 a 10 anos		19:00 às 20:30*			

* Lista de espera

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/ Aline
		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/Aline
		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				
		10h00 às 11h00	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				
Até 10 anos anos**	Grupo Intermediário Infantil	14h30 às 15h30	2ª e 4ª				
A partir de 10 anos**	Grupo Intermediário Infanto-Juvenil	17h00 às 18h00	3ª e 5ª				Adriana/Thais
	Atividades Especiais	10h00 às 11h00	6ª		Adriana		

* Lista de espera ** Mediante teste

Grupo de Caminhada

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima 14 anos	Turma Mista	08:40 às 09:30	2ª e 4ª	Pista de Cooper	Paulo

Grupo de Corrida

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima 14 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)/Iago
A partir de 07 anos	Iniciantes	18h30 às 20h30	2ª e 4ª		Luis (Fifo)/Iago
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 14 anos	Turma Mista	20h45* às 22h00	2ª e 4ª	Sala 03 – Prédio da Sauna	André/Mario Sérgio
Acima de 12 anos		07h30* às 09h00	3ª e 5ª		
Acima de 12 anos		16h30* às 17h40	3ª e 5ª		
Acima de 12 anos		17h40* às 18h50	3ª e 5ª		
Acima de 14 anos		18h50* às 20h00	3ª e 5ª		
Acima de 14 anos		20h00* às 21h30	3ª e 5ª		
Acima de 12 anos		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 2006.	Mista	06:00 às 22:00	2ª a 6ª	Academia	Manhã: Marcelo/Guilherme/Mauro/ Caio/ Rafael/Luana/Rodrigo H. Estag. Janaina/Isabela/Gabriela Tarde/Noite: Diego/Rodrigo B./Marina/Keryma/Inaene/ Daniela Estag. Isabela/Vitor/Igor/Luciana
		08:00 às 19:00	Sábado		
		08:00 às 16:00	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	07h30	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional
	08h00	Alongamento	Funcional Fight	Treinamento Funcional	Funcional Fight	Core Training
	09h00	Treinamento Funcional	Core Training	Alongamento	Core Training	Alongamento
	18h00	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional	Core Training	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional
	18h30	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional	Alongamento	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional
	19h00	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional	Core Training	Treinamento Funcional	Core Training
	19h30	Treinamento Funcional	Treinamento Funcional	Alongamento	Treinamento Funcional	Alongamento
		Manhã: Janaina	Noite: Daniela			

Pré-Espportes



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	09h30 às 11h00	2ª e 4ª	Quadras de Hóquei	Luis (Fifo)/Iago
		16h00 às 17h30			
		17h30 às 18h30			
Acima de 15 anos	Adulto	18h30 às 19h30	3ª e 5ª		Alexandre Capelle

Pilates



Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
De 16 a 59 anos	Básico	17:00 às 18:00	3ª e 5ª	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	Paulo
		07:30* às 08:30		P. da Sauna	Francielle
		08:30* às 09:30		P. da Sauna	Francielle
		10:30* às 11:30		P. da Sauna	Francielle
		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
		19:00* às 20:00		P. da Sauna	Paulo
		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
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
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
		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		
A partir de 18 anos ½ hora de aula particular	Adulto	09:00 às 10:00	3ª e 5ª		Edros
		18:00 às 18:30*	3ª ou 4ª		
		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	09:00* às 09:45	2ª e 4ª	Quadra 05	Sergio
		16:30* às 17:20			
		16:45 às 17:30	3ª e 5ª		
06 e 07 anos	Mini Tênis	09:45 às 10:30**	2ª e 4ª	Quadra 05	
		15:30* às 16:20**			

* Lista de espera ** Mediante autorização do Professor

Tênis – Escolinha

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
De 07 a 15 anos	Escolinha Iniciante Bola Vermelha	14h30*** às 15h30	2ª e 4ª	Quadras 03,04,05 e 06	Sergio 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 03,04,05 e 06	Sergio Ramon/Luciano
		09h30** às 10h30	3ª e 5ª		
		15h30** às 16h30	3ª e 5ª		
		16h30** às 17h30	3ª e 5ª		
		09h30** às 10h30	4ª		
		09h00** às 10h00	6ª		
De 12 a 18 anos	Tennis Team	15h00** às 16h00	2ª e 4ª	Quadras 01 e 02	Marcos
		16h00** às 17h00			
		16h00** às 17h00	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 Renato
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		Ricardo Renato
A partir 18 anos	Treinamento Masculino Adulto - FPT	**18h30 às 20h00	3ª ou 5ª		

** 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	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 Escolinha/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	Centro de Treinamento de Tênis	Gil/Ricardo Renato/Sérgio

*** Mediante autorização do Supervisor

Vôlei



Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
(2012, 2011, 2010, 2009 e 2008)	Escolinha Mista	14:30 às 16:30	3ª e 5ª	Ginásio II	Fábio
(2008)	Sub. 13	14:30 às 16:30	3ª e 5ª	Ginásio II	Fábio
(2007 e 2006)	Sub. 14 e Sub. 15	14:30 às 16:30	2ª, 4ª e 6ª	Ginásio II	Fábio
(2005, 2004, 2003 e 2002)	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		

Vôlei de Praia

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
A partir de 15 anos	Mista	17:30 às 19:00	2ª e 4ª	Quadra de Areia/Senzala	Márcio

Yoga



Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
A partir de 16 anos Obs: Não autorizado para gestantes	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

• Lista de espera

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	Daiane
		11:00*/11:30	3ª		Julia
		14:00/14:30	4ª		Natalia
		09:45*/10:15	6ª		Julia
		14:30*/15:00	6ª		Natalia
		08:30/09:00	Sábado		Damaris
		11:00*/11:30	Sábado		Damaris
02 anos	Bebê II Duração 30' 1 X semana	14:00/14:30	2ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
		17:30/18:00	2ª		Daiane
		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	Sábado		Damaris
		11:30*/12:00	Sábado		Daiane

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*/09:00	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/Gislaine
		09:30*/10:30	Sábado	Centro de Hidroginástica	Damaris
		10:00*/10:30	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Julia/Beatriz
		10:30*/11:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Julia/Beatriz
		10:45*/11:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Gislaine/Beatriz
		12:00*/12:30	Sábado	Centro de Hidroginástica	Daiane
		12:15*/12:45	Sábado	Centro de Hidroginástica	Damaris
		12:30*/13:00	Sábado	Centro de Hidroginástica	Daiane
		14:00/14:30	5ª	Centro de Hidroginástica	Ciça
		14:30/15:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Natalia/Paula
		14:30/15:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Ciça/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/Daiane
		16:00/16:30	6ª	Centro de Hidroginástica	Damaris/Natalia
		16:30*/17:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Daiane
		18:00*/18:30	5ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
18:30*/19:00	3ª e 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	Gislaine
		09:15/10:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		10:00*/10:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Gislaine
		10:00*/10:45	Sábado	Centro de Hidroginástica	Ivan
		10:45*/11:30	Sábado	Centro de Hidroginástica	Daiane
		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	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
		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
		15:00/15:45	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
		14:00/14:45	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
		14:30/15:15	6ª	Centro de Hidroginástica	Ciça
		15:00*/15:45	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Beatriz
		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
		09:15/10:00 Ivan	Sábado	Centro de Hidroginástica	Ivan

* 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	Eduardo
		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	Izamara
		15:15/16:00	6ª	Centro de Hidroginástica	Ciça
		15:45/16:30	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
		15:45/16:30	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Beatriz
		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	Daiane		

* 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)	Natalia
		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)	Ivan

Natação Pré Treinamento e Treinamento

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
08 a 15 anos	Pré Treinamento Infantil 1h30 min.	16:00** /17:30	2ª a 6ª	Semi Olímpica (aberta)	Ivan
	Treinamento Infantil 1h30 min.	16:30** /18:00	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 - Iniciação



Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima 16 anos	Iniciação Piscina de 12 metros 45'	07:45/08:30	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		12:15*/13:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Ciça
		19:30*/20:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Daiane

Natação Adulto - Aperfeiçoamento

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima 15 anos	Natação Adulto Aperfeiçoamento Piscina de 25 metros 45''	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	Centro de Hidroginástica	Julia
		07:00*/07:45	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		07:00*/07:45	6ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		07:45/08:30	6ª	Centro de Hidroginástica	Beatriz
		07:45/08:30	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		10:45/11:30	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Fernanda
		11:00/11:45	6ª	Centro de Hidroginástica	Julia
		11:30/12:15	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		11:30/12:15	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Paula
		13:15/14:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Eduardo
		13:15/14:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Eduardo
		15:00/15:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		17:15/18:00	6ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
		18:00/18:45	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Izamara
		18:45/19:30	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Daiane
		19:30/20:15	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Damaris
		20:15/21:00	2ª e 4ª	Centro de Hidroginástica	Natalia
20:15/21:00	3ª e 5ª	Centro de Hidroginástica	Daiane		

Natação Adulto – Flex Time

Idade	Categoria	Horário	Dia	Local	Professor
Acima 16 anos	Aperfeiçoamento Piscina de 25 metros 45'.	Flex Time 06:00/08:30 11:00/13:30 18:00/20:30	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Gislaine/Julia Paula Damaris
		Flex Time 06:00/08:30 11:00/13:30 18:00/20:30	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Gislaine Izamara Ivan
		Flex Time 06:00/08:30 12:00/14:00 18:00/20:30	6ª	Semi Olímpica (aberta)	Gislaine Ivan Ricardo

Deep Water Running

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

* 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	Eduardo
		08:30/09:15	2ª e 4ª	Semi Olímpica (aberta)	Fernanda
		08:30/09:15	6ª	Centro Hidroginástica	Beatriz
	Piscina de 25 metros	09:15/10:00	3ª e 5ª	Semi Olímpica (aberta)	Çiça
		09:15/10:00	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica	Fernanda
		10:00/10:45	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica	Eduardo
		10:45/11:30	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica	Izamara
		10:45/11:30	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica	Eduardo
		16:30/17:15	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica	Çiça
17:15/18:00	2ª e 4ª	Centro Hidroginástica	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	Eduardo
		07:45 às 08:30	6ª	Centro Hidroginástica	Julia
	Piscina de 25 metros	11:30* às 12:15	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica	Çiça
		11:30 às 12:15	2ª	Centro Hidroginástica	Izamara
		13:15 as 14:00	3ª e 5ª	Centro Hidroginástica	Natalia

• Lista de espera

Acqua 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	Beatriz/Julia
		07:00*/07:45	3ª e 5ª		Fernanda/Paula
		08:30*/09:15	3ª e 5ª		Fernanda
		13:15*/14:00	2ª e 4ª		Natalia
		08:30*/09:15	3ª e 5ª		Fernanda
		17:15*/18:00	3ª e 5ª		Ciça
		18:45/19:30	2ª e 4ª		Natalia
		20:15/21:00	2ª e 4ª		Daiane

- 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	6ª		Beatriz
		12:15*/13:00	2ª e 4ª		Eduardo
		18:00/18:45	2ª e 4ª		Paula
		19:30/20:15	3ª e 5ª		Daiane
		20:15/21:00	2ª e 4ª		Daiane

- * 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 Daiane
---------------------	--------	--------------------

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, 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 permitida 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

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, 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

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.

Procedimento de Cancelamento das atividades:

O cancelamento da aula 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 Sat Individual, Tênis Sat Competitivo, Tênis Competitivo e Hipismo** que será cobrado o mês do cancelamento..

Descrição das aulas**Dança terapia**

Esta atividade tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente, através de movimentos coordenados e ritmados por diversos gêneros musicais. Cada estilo musical tem sua particularidade no que diz respeito ao andamento (lento/rápido), complexidade de movimentos, equilíbrio e postura.

É um método de trabalho corporal que proporciona benefícios físicos e terapêuticos para pessoas de qualquer faixa etária, em condições normais ou portadoras de necessidades especiais.

Todas as limitações, sejam físicas ou psicológicas - timidez, por exemplo - são respeitadas nesta atividade, ou seja, procura-se trabalhar de forma lúdica para proporcionar o bem estar dos participantes.

A Dança terapia utiliza recursos dos vários estilos de dança, com o objetivo de atingir resultados físicos mais abrangentes. A intenção é estimular a utilização da linguagem corporal como meio de comunicação, expressão de sentimentos e socialização.

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 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.

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 praticas próprias da modalidade (AQUECIMENTO, ÁSANAS, PRANAYAMAS, KRYIAS, BANDHAS, CONCENTRAÇÃO, MEDITAÇÃO, RELAXAMENTO, ENTRE OUTROS). Devido a importância de cada uma dessas praticas, 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 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.

Acqua Power (45') - É uma aula de hidroginástica em piscina com o contato dos pés no chão, com exercícios de alta intensidade e circuito, com alto gasto calórico. Desenvolve a capacidade cardiorespiratória, a resistência e a força muscular, além de aprimorar a coordenação e a flexibilidade e tem como objetivo maior a resistência localizada e o condicionamento aeróbio. 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 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.

Flex Time - É um horário flexível da Natação Adulto realizada na **piscina semi olímpica aberta**, o aluno pode chegar para iniciar a sua aula dentro do período estipulado. Será considerado a duração de 45m de aula. Tolerância máxima de chegada para a aula de 30 minutos do término do período.

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 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 08h15 - 13h00 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**.

***Horários em caráter experimental**

Dias	Horários
2ª à 6ª	8h às 19h
Sábados e feriados	08h às 18h
Domingo	8h às 15h

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 Cultura



Espanhol



Italiano



Coral



Biblioteca



Kid Space



O Kid'Space é um espaço reservado a vivência nas áreas de ecologia, inglês e artes. As atividades são desenvolvidas de forma lúdica, criando um ambiente descontraído e propício ao aprendizado. Tem como objetivo principal proporcionar ao público de 03 a 10 anos, uma vivência natural com a língua inglesa e maior contato com elementos da cultura e folclore nacionais e internacionais, para isso, utiliza com ferramenta as artes para sensibilização, a ecologia para conscientização e o inglês para comunicação.

Professor: Fabiano Mendes e Julia Olmos Distler

Horários	2ª e 4ª	3ª e 5ª	4ª e 6ª
	09h00	09h00	09h00
	10h00	10h00	10h00
	14h00	14h00	14h00
	15h00	15h00	15h00
	16h00	16h00	16h00

*lista de interesse

O cancelamento da aula deverá ser efetuado no SAA pessoalmente ou através do site www.hipica.com.br, sendo que será cobrado o mês do cancelamento.

Espanhol

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

*Mediante a teste e ** Lista de Espera

Italiano

Idade	Categoria	Horário	Dia	Sala	Professor
14 anos	Iniciante II	17h00 as 18h20	2ª	Biblioteca (Sede Social)	Ângelo Perim
	Básico I	17h00 as 18h20	4ª		Simone Ferrari Ruffino
	Básico I	17h00 as 18h20	5ª		Patrizia Sambo
	Intermediario I	20h00 as 21h30	3ª		Patrizia Sambo
	Intermediario II	17h00 as 18h20	3ª		Ângelo Perim
	Intermediario II	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 sócio inscrito serão permitidas 4 faltas injustificadas durante o semestre (março a junho e agosto a novembro). Não serão contabilizados as ausências permitidas, ou seja, 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. Caso seja ultrapassada as faltas sem justificativa, será necessário fazer uma solicitação por escrito da permanência no curso, para aprovação da diretoria.

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, sendo que será cobrado o mês do cancelamento, se não for cancelado até o 15º dia do mês.

Coral

Idade	Categoria	Horário	Dia	Sala	Professor
	Mista	19h30 às 21h30	3ª	Restaurante da Piscina	Regente - JAIRO PERIN

Biblioteca - Telefone: 3794-6019

2ª à 6ª das 08 às 16 horas e Sábado – das 08h00 as 12h00

Domingo e Feriado Fechado

Departamento de Hipismo



Equitação



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, sendo que será cobrado o mês do cancelamento.

ESCOLA DE EQUITAÇÃO HORÁRIOS 2020

Equitação

Idade	Categoria	3ª e 5ª	4ª e 6ª	Sábado
A partir de 07 anos	Iniciantes	09:00	08:00	09:00
		11:00	10:00	
		14:00	14:00	
	Intermediário	08:00	09:00	08:00 e 10:00
		10:00	11:00	
		15:00	15:00	
16:00		16:00		
Avançado	17:00	17:00	11:00	
	18:00	18:00		
	19:00	19:00		
Instrutores: Damon Pítias e Paulo Vieira				

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	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 Modinos 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 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;

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
Emergências Médicas		6h00 as 23h00
Atendimento Pista de Cooper	07h30 as 9h30 Se não houver ocorrências	
Telefone 3794-6034 Ramal: 6034		



Curso de Memória em Movimento

Acima 40 anos	Dra. Sandra
2ª	3ª
14h00 as 15h30	09h00 as 10h30 10h30 as 12h00
"Coordenado por psicólogas especializadas o projeto oferece exercícios para a memória e outras funções do cérebro. "Venha conhecer este trabalho inovador!" Avaliação R\$ 265,00 Mensalidade – R\$ 265,00	

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, sendo que será cobrado o mês do cancelamento.

Sauna

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 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 01/04/2019 a 31/03/2020	Entrada: Sócio por dia R\$ 12,00 - Convidado - R\$ 47,00 Pacote da Sauna Mensal – 116,00 Massagem (Meia Hora): Sócio R\$ 32,00 – Convidado R\$ 37,50 (Marcar no horário de sauna por ordem de chegada) - confirmar
---	---

REGULAMENTO/ FUNCIONAMENTO

Idade:

- Proibido entrada de menores de 16 anos desacompanhados de um responsável
- Proibido a entrada de maiores de 3 anos do sexo oposto nos horários de funcionamento das saunas masculina e feminina

Preços: Sócio R\$ 12,00 / Não Sócio R\$ 47,00

Opção de pagamento mensal com taxa de R\$ 116,00/mês com uso irrestrito ao longo do mês corrente

Controle de entrada:

O controle de entrada é feito com o número do título do associado através de sistema computadorizado e login através de senha dos atendentes
O associado recebe 2 toalhas, 1 roupão e 1 par de chinelos

Massagem: Taxa: R\$ 32,00 sócios e R\$ 47,00 não socio

A taxa de massagem masculina é paga diretamente ao massagista

A taxa de massagem feminina vem cobrada diretamente no boleto mensal mediante assinatura da autorização

Lavanderia: Os jogos de toalhas e roupões são enviados semanalmente para a Lavanderia contratada, acompanhadas de romaneio de controle.

Espaços locados no Serviço de Atendimento ao Associado (SAA)

Taxa – Vigencia 01/04/2019 a 31/03/2020



Mesão Catetinho, Esportes e Lago

Qtda	Horários	Dias	Quantidade de Convites	Valores
60 pessoas	10h as 02hs Duração do evento 8Hs.	2ª a 4ª	20 convites inclusos na locação para não sócio	R\$ 190,00
			A cada 10 convites excedidos não sócios será cobrado	R\$ 50,00
		5ª a Domingos e Feriados	20 convites inclusos na locação para não sócio	R\$ 360,00
			A cada 10 convites excedidos não sócios será cobrado	R\$ 93,00

MESÃO CATETINHO: Localização: Próximo ao Restaurante do Catetinho.

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

MESÃO ESPORTES: Localização: Próximo ao Ginásio II.

Coberto com balcão refrigerado, freezer vertical, 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 horizontal, 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 Duração do evento 8Hs.	Sábado	20 convites para não sócio	R\$ 150,00
		2ª a 6ª, Domingos e Feriados	Rachões do Departamento de Esportes	-----

Mediante o requerimento enviado por e-mail 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 portaria2.

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



Quiosque do Campo de Futebol

Qtda	Mediante o requerimento enviado por e-mail saa@hipica.com.br , conforme disponibilidade do Depto de Esporte	Quantidade de Convites	Valores
30 pessoas		20 convites para não sócio	R\$ 150,00

QUIOSQUE DO CAMPO: Localização: Próximo ao Campo 3.

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



Quiosque do do Beach Tennis

Qtda	Mediante o requerimento enviado por e-mail saa@hipica.com.br , conforme disponibilidade do Depto de Esportes	Dias	Quantidade de Convites	Valores
30 pessoas		2ª a 4ª	20 convites para não sócio	R\$ 190,00
		5ª a Domingos e Feriados	20 convites para não sócio	R\$ 360,00

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 saa@hipica.com.br , conforme disponibilidade do Depto de Esportes	Quantidade de Convites	Valores
25 pessoas		20 convites para não sócio	R\$150,00



Churrasqueira do Tênis

Qtda	Horários	Dias	Quantidade de Convites	Valores
25 pessoas	10hs às 16hs Duração do evento 8Hs.	3ª a 5ª	20 convites para não sócio	R\$150,00
		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.

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.



Salão da Piscina

Horários	Dias	Qtda	Valores
12hs as 02hs	2ª a 5ª	120 pessoas	R\$ 1.500,00
Duração de 08hs o evento	6ª e Sábado	120 pessoas	R\$ 1.800,00
60 convites inclusos na locação para não sócio			
Convites extras para não sócio será cobrado			R\$ 10,00 cada
Caução			R\$ 7.200,00

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 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 do convites para Almoço:

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 3 horas, o convite deve ser carimbado no restaurante e devolvido na portaria dentro do prazo de três horas, caso ultrapasse este período será lançado na quota de convite dia livre do associado responsável, ou se excedentes será lançado em seu boleto mensal o respectivo valor.

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

Critérios para utilização do convites para Jantar:

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 18:00 às 23:00 horas.

A partir de 01/05/19, o convite para jantar será emitido aos **sábados e domingos** (exceto feriados) das 19:00 às 23:00 horas.

O convidado pode permanecer no recinto do restaurante pelo período de 3 horas, o convite deve ser carimbado no restaurante e devolvido na portaria dentro do prazo de três horas, caso ultrapasse este período será lançado na quota de convite dia livre do associado responsável, ou se excedentes será lançado em seu boleto mensal o respectivo valor.

Obs. Se faz necessário a retirada de convites para o convidado a partir de 10 anos de idade. responsável, ou se excedentes será lançado em seu boleto mensal o respectivo valor.

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\$ 67,50

2ª convite – R\$390,00 /30= x 800% - R\$ 108,00

3º convite – R\$390,00 /30= x 1100%-R\$ 148,50

4º convite – R\$390,00 /30= x 1400%-R\$ 189,00

5º convite – R\$390,00 /30= x 1700%-R\$ 229,50

6º convite – R\$390,00 /30=x 2000% -R\$ 270,00

7º convite – 70% da mens -R\$ 283,50 todos os demais.

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

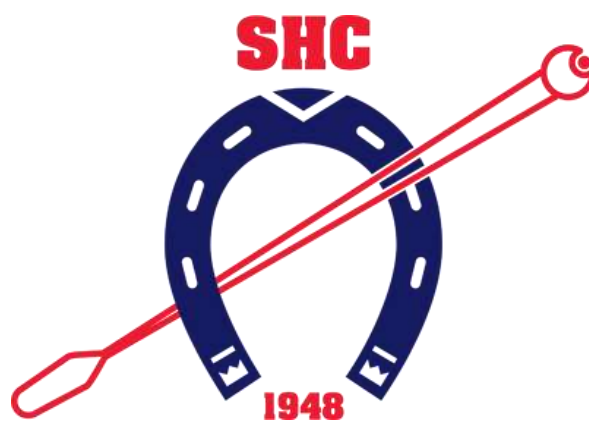
Restaurante Catetinho – Telefone: 3794-6022

2ª das 08h00 as 15h00

3ª a 6ª das 08h00 as 23h00

Sábado das 08h00 as 23h00

Domingo e Feriado das 08h00 as 17h00



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

Cancelamento comparecer no SAA pessoalmente ou pelo site <http://hipica.com.br/o-clube>

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