



ATIVIDADES PARA BEBÊ 1 E 2 ANOS

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
9h00 às 9h45	BEBÊ 1 E 2 ANOS	PISCINA
17H15 às 18h	BEBÊ 1 E 2 ANOS	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h30 às 10h15	NATAÇÃO BÊBE 1 E 2 ANOS	PISCINA

*** OBRIGATÓRIO O ACOMPANHAMENTO DO ASSOCIADO RESPONSÁVEL MAIOR DE 18 ANOS COM EXAME MÉDICO EM DIA NAS ATIVIDADES**

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS DE 03 E 04 ANOS

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
16h30 Às 17H00	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 3 E 4 ANOS	GINÁSIO D
HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
9h00 às 9h45	NATAÇÃO DE 03 E 04 ANOS	PISCINA
17H15 às 18h	NATAÇÃO DE 03 E 04 ANOS	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h30 às 10h15	NATAÇÃO DE 03 E 04 ANOS	PISCINA

ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA CRIANÇAS DE 05 E 06 ANOS

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09H00 as 09h40	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 5 E 6 ANOS	GINÁSIO D
14H15 as 15h00	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 5 E 6 ANOS	GINÁSIO D

ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA CRIANÇAS DE 07 A 09 ANOS

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
15H30 as 16h30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 7 A 9 ANOS	GINÁSIO D

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 as 09h00	INICIAÇÃO ESPORTIVA 7 A 9 ANOS	GINÁSIO D
15h30 as 16h30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 7 A 9 ANOS	GINÁSIO D

ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA CRIANÇAS DE 7 A 12 ANOS**TERÇA E QUINTA**

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
18h30 as 19h15	INICIAÇÃO ESPORTIVA 7 A 12 ANOS	GINÁSIO A

ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA CRIANÇAS DE 10 A 12 ANOS**SEGUNDA**

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
14H30 às 15h30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS - FUTSAL	GINÁSIO A
15H30 às 16h30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS - HANDEBOL	GINÁSIO A

TERÇA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 as 09h00	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS	GINÁSIO D
15H00 às 15h45	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS - VÔLEI	GINÁSIO A
15H45 às 16H30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS - BASQUETE	GINÁSIO A

QUARTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
14H30 às 15h30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS	GINÁSIO A
15H30 às 16H30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS	GINÁSIO A

QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 as 09h00	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS	GINÁSIO D
15H00 às 15h45	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS - FUTSAL	GINÁSIO A
15H45 às 16H30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS - HANDEBOL	GINÁSIO A

SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
14H30 às 15h30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS - VÔLEI	GINÁSIO A
15H30 às 16H30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 10 A 12 ANOS - BASQUETE	GINÁSIO A

AQUÁTICO INFANTIL DE 05 A 12 ANOS**SEGUNDA, QUARTA E SEXTA**

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
16h30 às 17h15	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 A 12 ANOS	PISCINA

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h45 às 10h30	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 A 12 ANOS	PISCINA
15H00 às 15H45	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 A 12 ANOS	PISCINA
16H30 às 17h15	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 A 12 ANOS	PISCINA
19h30 às 20h15	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 A 12 ANOS	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
10h15 às 11H00	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 A 12 ANOS	PISCINA

ATIVIDADES ESPORTIVAS JOVENS - (DE 13 À 17 ANOS)**SEGUNDA, QUARTA E SEXTA**

HORÁRIO	ATIVIDADE FUTSAL	LOCAL
16H30 as 18h00	FUTSAL MISTO JOVENS	GINÁSIO A
HORÁRIO	ATIVIDADE VÔLEI	LOCAL
14H00 às 15h15	VÔLEI FEMININO JOVENS	GINÁSIO B
15h15 às 16h30	VÔLEI MASCULINO JOVENS	GINÁSIO B
18H00 às 19h00	VÔLEI MISTO JOVENS	GINÁSIO B
TERÇA E QUINTA		
HORÁRIO	ATIVIDADE - BASQUETE	LOCAL
16H30 às 18H00	BASQUETE MISTO JOVENS / ADULTOS	GINÁSIO A

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE - VÔLEI	LOCAL
10h00 às 12h00	VÔLEI MISTO - JOVENS / ADULTOS	GINÁSIO A

ATIVIDADES ESPORTIVAS ADULTOS - (A PARTIR DE 18 ANOS)**SEGUNDA, QUARTA E SEXTA**

HORÁRIO	ATIVIDADE MINOBOL	LOCAL
09h30 às 10h30	MINOBOL A PARTIR DE 42 ANOS	GINÁSIO B
HORÁRIO	ATIVIDADE FUTSAL	LOCAL
07h00 às 08h30	FUTSAL MASCULINO A PARTIR DE 18 ANOS	GINÁSIO A
18h30 às 20h30	FUTSAL MASCULINO A PARTIR DE 18 ANOS (AS SEXTAS)	GINÁSIO A
19h00 às 21h00	FUTSAL MASCULINO A PARTIR DE 18 ANOS (2)	GINÁSIO A
HORÁRIO	ATIVIDADE VÔLEI	LOCAL
08h00 às 09h30	VÔLEI FEMININO A PARTIR DE 18 ANOS	GINÁSIO B
16H30 às 18h00	VÔLEI MISTO A PARTIR DE 42 ANOS	GINÁSIO B
19h00 às 21h00	VÔLEI MASCULINO ADULTOS	GINÁSIO B

TERÇA

HORÁRIO	ATIVIDADE - BASQUETE	LOCAL
16h30 às 18h00	BASQUETE MISTO JOVENS / ADULTOS	GINÁSIO A
19h15 às 20h30	BASQUETE FEMININO A PARTIR DE 18 ANOS	GINÁSIO A
HORÁRIO	ATIVIDADE - VÔLEI	LOCAL
18h45 às 19h15	APRENDIZAGEM E APERFEIÇOAMENTO VÔLEI FEMININO ADULTOS	GINÁSIO B
19H15 às 20h30	VÔLEI FEMININO ADULTOS A PARTIR DE 18 ANOS	GINÁSIO B
20H30 às 21h30	VÔLEI MISTO A PARTIR DE 18 ANOS	GINÁSIO B

QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE - BASQUETE	LOCAL
16h30 às 18h00	BASQUETE MISTO JOVENS / ADULTOS	GINÁSIO A
19h15 às 21h00	BASQUETE MISTO A PARTIR DE 18 ANOS	GINÁSIO A
HORÁRIO	ATIVIDADE - VÔLEI	LOCAL
18h45 às 19h15	APRENDIZAGEM E APERFEIÇOAMENTO VÔLEI FEMININO ADULTOS	GINÁSIO B
19H15 às 20h30	VÔLEI FEMININO ADULTOS A PARTIR DE 18 ANOS	GINÁSIO B
20H30 às 21h30	VÔLEI MISTO A PARTIR DE 18 ANOS	GINÁSIO B

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADES - VÔLEI / FUTSAL / BASQUETE	LOCAL
07h00 às 08h30	FUTSAL MASCULINO A PARTIR DE 42 ANOS	GINÁSIO A
10h00 às 11h30	VÔLEI MISTO JOVENS / ADULTOS	GINÁSIO A
14h00 às 15h30	BASQUETE MISTO JOVENS/ADULTOS	GINÁSIO A

AQUÁTICO JOVENS/ADULTOS (A PARTIR DE 13 ANOS)**SEGUNDA, QUARTA E SEXTA**

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
06h00 às 06h45	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / REN	PISCINA
06h45 às 07h30	NATAÇÃO - INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
09h00 às 09h45	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
10h30 às 11h15	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
11h15 às 12h00	NATAÇÃO - REN	PISCINA
12h45 às 13h30	NATAÇÃO - REN / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
15h00 às 15h45	NATAÇÃO - INICIANTE / INTERMEDIÁRIO	PISCINA
17h15 às 18h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
18h00 às 18h45	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
18h45 às 19h30	NATAÇÃO - INICIANTE / INTERMEDIÁRIO	PISCINA
20h15 às 21h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
06h45 às 07h30	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
07h30 às 08h15	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
11h15 às 12h00	NATAÇÃO - REN	PISCINA
12h45 às 13h30	NATAÇÃO - REN / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
13h30 às 14h15	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
14h15 às 15h00	NATAÇÃO - REN / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
18h00 às 18h45	NATAÇÃO - INICIANTE / INTERMEDIÁRIO	PISCINA
19h30 às 20h15	NATAÇÃO - REN	PISCINA
20h15 às 21h00	NATAÇÃO - REN / FAMILIAR / AVANÇADO	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h15 às 08h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / REN	PISCINA
08h45 às 09h30	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
11h45 às 12h30	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
12h30 às 13h15	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
13h15 às 15h00	NATAÇÃO - REN / FAMILIAR	PISCINA

DOMINGO

08h00 às 11h30	NATAÇÃO - REN	PISCINA
----------------	---------------	---------

HIDROGINÁSTICA - (A PARTIR DE 13 ANOS)**SEGUNDA, QUARTA E SEXTA**

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h30 às 08h15	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
08h15 às 09h00	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
09h45 às 10h30	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
12h00 às 12h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
13h30 às 14h15	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
14h15 às 15h00	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
15h45 às 16h30	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
19h30 às 20h15	HIDROGINÁSTICA	PISCINA

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
06h00 às 06h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
08h15 às 9h00	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
10h30 às 11h15	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
12h00 às 12h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
15h45 às 16h30	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
18h45 às 19h30	HIDROGINÁSTICA	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
11h00 às 11h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA

PISCINA FAMILIAR

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h00 às 11h30	PISCINA FAMILIAR (domingo)	PISCINA
13h15 às 15h00	NATAÇÃO - REN / FAMILIAR (sábados)	PISCINA
20h15 às 21h00	NATAÇÃO - REN / FAMILIAR (terças e quintas)	PISCINA

FITNESS (A PARTIR DE 13 ANOS)

SEGUNDA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h45	Y LOCAL	GINÁSIO C
14h00 às 14h45	Y DANCE	SALÃO FITNESS
14h50 às 15h35	Y LOCAL	GINÁSIO C

TERÇA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h45	Y DANCE	SALÃO FITNESS
08h50 às 09h35	Y JUMP	SALÃO FITNESS
18h50 às 19h35	Y DANCE	SALÃO FITNESS

QUARTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h45	Y LOCAL	GINÁSIO C
14h00 às 14h45	Y DANCE	SALÃO FITNESS
14h50 às 15h35	Y LOCAL	GINÁSIO C

QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h45	Y DANCE	SALÃO FITNESS
08h50 às 09h35	Y JUMP	SALÃO FITNESS
18h50 às 19h35	Y DANCE	SALÃO FITNESS

SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h45	Y LOCAL	GINÁSIO C
14h00 às 14h45	Y DANCE	SALÃO FITNESS
14h50 às 15h35	Y LOCAL	GINÁSIO C

CONDICIONAMENTO FÍSICO (A PARTIR DE 12 ANOS)

DE SEGUNDA A SEXTA DAS 06h00 às 22h00

SÁBADO DAS 07h00 às 15h00

DOMINGO DAS 08h00 às 12h00

WELLNESS (A PARTIR DE 13 ANOS)**SEGUNDA**

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h15 às 07h50	Y GOLD	GINÁSIO C
08h50 às 09h20	ALONGAMENTO	GINÁSIO C
12h15 às 12h45	ALONGAMENTO	GINÁSIO C
14h00 às 14h35	Y GOLD	GINÁSIO C
15h45 às 16h30	Y PILATES	GINÁSIO C
18h30 às 19h15	Y PILATES	SALÃO FITNESS

TERÇA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h00 às 07h45	Y PILATES	GINÁSIO C
14h30 às 15h00	ALONGAMENTO	GINÁSIO C
19h40 às 20h10	ALONGAMENTO	SALÃO FITNESS

QUARTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h15 às 07h50	Y GOLD	GINÁSIO C
08h50 às 09h20	ALONGAMENTO	GINÁSIO C
12h15 às 12h45	ALONGAMENTO	GINÁSIO C
14h00 às 14h35	Y GOLD	GINÁSIO C
15h45 às 16h30	Y PILATES	GINÁSIO C
18h30 às 19h15	Y PILATES	SALÃO FITNESS

QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h00 às 07h45	Y PILATES	GINÁSIO C
14h30 às 15h00	ALONGAMENTO	GINÁSIO C
19h40 às 20h10	ALONGAMENTO	SALÃO FITNESS

SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h15 às 07h50	Y GOLD	GINÁSIO C
08h50 às 09h20	ALONGAMENTO	GINÁSIO C
12h15 às 12h45	ALONGAMENTO	GINÁSIO C
14h00 às 14h35	Y GOLD	GINÁSIO C
15h45 às 16h30	Y PILATES	GINÁSIO C
18h30 às 19h15	Y PILATES	SALÃO FITNESS

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h20 às 09h50	ALONGAMENTO	GINÁSIO C
10h00 às 10h45	Y PILATES	GINÁSIO C