

### ATIVIDADE FAMILIAR PARA CRIANÇAS DE 3 A 7 ANOS

#### SEGUNDA À SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
18h30 às 19h05	ATIVIDADE FAMILIAR 3 A 7 ANOS*	MINI QUADRA
HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
17h45 às 18h15	NATAÇÃO FAMILIAR DE 3 E 7 ANOS *	PISCINA

#### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
10h30 às 11h05	ATIVIDADE FAMILIAR 3 A 7 ANOS*	MINI QUADRA
HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h30 às 10h15	NATAÇÃO FAMILIAR DE 3 E 7 ANOS *	PISCINA

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

### ATIVIDADES PARA CRIANÇAS DE 08 A 13 ANOS

#### SEGUNDA À SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
19h15 às 20h00	INICIAÇÃO ESPORTIVA 08 A 13 ANOS	MINI QUADRA
HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
18h15 às 19h00	NATAÇÃO INFANTIL DE 08 À 13 ANOS	PISCINA

#### TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h15 às 10h00	NATAÇÃO INFANTIL DE 08 À 13 ANOS	PISCINA

#### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h15 às 10h00	INICIAÇÃO ESPORTIVA 08 A 13 ANOS	MINI QUADRA
HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
10h15 às 11h00	NATAÇÃO INFANTIL DE 08 À 13 ANOS	PISCINA

## AQUÁTICOS JOVENS ADULTOS (À PARTIR DE 14 ANOS)

### SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h00 às 07h45	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
08h30 às 09h15	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
09h15 às 10h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
16h15 às 17h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
19h00 às 19h30	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
20h15 às 21h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA

### TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h00 às 07h45	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
08h30 às 09h15	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
16h15 às 17h00	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
19h00 às 19h30	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
20h15 às 21h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA

### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h45 às 09h30	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
11h00 às 11h45	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
12h30 às 13h15	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
13h15 às 14h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA

## HIDROGINÁSTICA - (À PARTIR DE 14 ANOS)

### SEGUNDA À SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h45 às 08h30	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
17h00 às 17h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
19h30 às 20h15	HIDROGINÁSTICA	PISCINA

### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
11h45 às 12h30	HIDROGINÁSTICA	PISCINA

## FITNESS (À PARTIR DE 14 ANOS)

### SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h45 às 08h20	Y DANCE	SALÃO FITNESS
09h15 às 09h50	NEW FIT	SALÃO FITNESS
17h45 às 18h20	NEW FIT	SALÃO FITNESS
18h25 às 19h00	Y DANCE	SALÃO FITNESS
19h00 às 19h35	Y JUMP	SALÃO FITNESS
19h45 às 20h20	NEW FIT	SALÃO FITNESS

### TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h45 às 08h20	NEW FIT	SALÃO FITNESS
09h15 às 09h50	Y FIGHT	SALÃO FITNESS
16h45 às 17h20	Y DANCE	SALÃO FITNESS
17h30 às 18h05	NEW FIT	SALÃO FITNESS
19h00 às 19h35	Y FIGHT	SALÃO FITNESS
19h45 às 20h20	Y STEP	SALÃO FITNESS
20h25 às 21h00	NEW FIT	SALÃO FITNESS

### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h45 às 09h20	NEW FIT	SALÃO FITNESS
09h45 às 10h20	Y DANCE	SALÃO FITNESS

## WELLNESS (À PARTIR DE 14 ANOS)

### SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h00 às 07h35	ALONGAMENTO	SALÃO FITNESS
08h25 às 09h00	Y PILATES	SALÃO FITNESS
16h00 às 16h35	Y GOLD	SALÃO FITNESS
20h25 às 21h00	Y PILATES	SALÃO FITNESS

### TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h00 às 07h35	Y GOLD	SALÃO FITNESS
08h25 às 09h00	Y PILATES	SALÃO FITNESS
16h00 às 16h35	Y PILATES	SALÃO FITNESS
18h15 às 18h50	Y ESSENCE	SALÃO FITNESS

### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h35	Y PILATES	SALÃO FITNESS
10h30 às 11h05	ALONGAMENTO	SALÃO FITNESS

## CONDICIONAMENTO FÍSICO (À PARTIR DE 12 ANOS)

### DE SEGUNDA À SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	VAGAS
07h00 às 08h00	ACADEMIA	50
08h00 às 09h00	ACADEMIA	50
09h00 às 10h00	ACADEMIA	50
16h00 às 17h00	ACADEMIA	50
17h00 às 18h00	ACADEMIA	50
18h00 às 19h00	ACADEMIA	50
19h00 às 20h00	ACADEMIA	50
20h00 às 21h00	ACADEMIA	50

### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	VAGAS
08h00 às 09h00	ACADEMIA	50
09h00 às 10h00	ACADEMIA	50
10h00 às 11h00	ACADEMIA	50
11h00 às 12h00	ACADEMIA	50
12h00 às 13h00	ACADEMIA	50
13h00 às 14h00	ACADEMIA	50

# AGENDE AGORA SUA ATIVIDADE PREFERIDA



Segunda à Sexta das 8h às 20h  
Sábados das 8h às 16h

**UNIDADE  
JD. SÃO PAULO**

15 3229-0300  
15 3229-0301  
15 3229-0302

**UNIDADE  
CENTRO**

15 3234-9110  
15 3234-9114  
15 3234-9116

**UNIDADE  
VOTORANTIM**

15 3023-5330  
15 3023-6709