



ATIVIDADE PARA BEBÊ DE 1 A 2 ANOS

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h30 às 10h15	NATAÇÃO BEBÊ DE 1 E 2 ANOS	PISCINA
18h30 às 19h15	NATAÇÃO BEBÊ DE 1 E 2 ANOS	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
10h15 às 11h00	NATAÇÃO BEBÊ DE 1 E 2 ANOS	PISCINA

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

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS DE 03 E 04 ANOS

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h45 às 09h15	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 03 E 4 ANOS	MINI QUADRA
19h30 às 20h00	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 03 E 4 ANOS	MINI QUADRA
HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h30 às 10h15	NATAÇÃO DE 03 E 04 ANOS	PISCINA
18h30 às 19h15	NATAÇÃO DE 03 E 04 ANOS	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h30 às 10h00	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 03 E 4 ANOS	MINI QUADRA
HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
10h15 às 11h00	NATAÇÃO DE 03 E 04 ANOS	PISCINA

ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA CRIANÇAS DE 05 À 06 ANOS

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
18h45 às 19h15	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 05 A 06 ANOS	MINI QUADRA

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h30 às 10h00	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 05 A 06 ANOS	MINI QUADRA
18h45 às 19h15	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 05 A 06 ANOS	MINI QUADRA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h50 às 09h20	INICIAÇÃO PRÉ ESPORTIVA 05 E 06 ANOS	MINI QUADRA

ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA CRIANÇAS DE 07 À 12 ANOS

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
15h45 às 16h30	INICIAÇÃO ESPORTIVA 07 A 12 ANOS	MINI QUADRA
19h30 às 20h15	INICIAÇÃO ESPORTIVA 07 A 12 ANOS	MINI QUADRA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
10h30 às 11h15	INICIAÇÃO ESPORTIVA 07 A 12 ANOS	MINI QUADRA

AQUÁTICO INFANTIL DE 05 A 12 ANOS

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
10h00 às 10h45	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 À 12 ANOS	PISCINA
14h45 às 15h30	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 À 12 ANOS	PISCINA
17h45 às 18h30	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 À 12 ANOS	PISCINA
18h30 às 19h15	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 À 12 ANOS	PISCINA

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
10h15 às 11h00	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 À 12 ANOS	PISCINA
15h15 às 16h00	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 À 12 ANOS	PISCINA
17h45 às 18h30	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 À 12 ANOS	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h30 às 10h15	NATAÇÃO INFANTIL DE 05 À 12 ANOS	PISCINA

ATIVIDADES ESPORTIVA PARA JOVENS DE 13 À 15 ANOS

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
20h15 às 21h00	INICIAÇÃO ESPORTIVA 13 A 15 ANOS	MINI QUADRA

PISCINA REN / FAMILIAR

DOMINGO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
09h00 às 12h30	NATAÇÃO - REN	PISCINA
10h00 às 12h30	PISCINA FAMILIAR	PISCINA

AQUÁTICOS JOVENS ADULTOS (À PARTIR DE 13 ANOS)

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
06h15 às 07h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
07h00 às 07h45	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
08h30 às 09h15	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
12h15 às 13h15	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
14h00 às 14h45	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
15h30 às 16h15	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
17h00 às 17h45	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
19h15 às 20h00	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
20h45 às 21h45	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
06h15 às 07h15	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
08h00 às 08h45	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
08h45 às 09h30	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
14h15 às 15h15	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
16h45 às 17h30	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
19h15 às 20h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
20h45 às 21h30	NATAÇÃO - INICIANTE / INTERMEDIÁRIO	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h15 às 08h00	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA
08h45 às 09h30	NATAÇÃO - INICIANTE	PISCINA
11h00 às 11h45	NATAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO	PISCINA

HIDROGINÁSTICA - (À PARTIR DE 13 ANOS)

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h45 às 08h30	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
09h15 às 10h00	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
13h15 às 14h00	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
16h15 às 17h00	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
20h00 às 20h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h15 às 08h00	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
16h00 às 16h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA
20h00 às 20h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h45	HIDROGINÁSTICA	PISCINA

FITNESS (À PARTIR DE 13 ANOS)

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h35 às 08h20	Y DANCE	SALÃO FITNESS
19h30 às 20h15	TREINAMENTO FUNCIONAL	SALÃO FITNESS

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
18h00 às 18h30	Y DANCE	SALÃO FITNESS
18h40 às 19h25	Y FIGHT	SALÃO FITNESS

WELLNESS (À PARTIR DE 13 ANOS)

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h00 às 07h30	ALONGAMENTO	SALÃO FITNESS
08h25 às 09h10	Y PILATES	SALÃO FITNESS
14h15 às 15h00	Y PILATES	SALÃO FITNESS
15h30 às 16h05	Y GOLD	SALÃO FITNESS
18h40 às 19h25	Y PILATES	SALÃO FITNESS

TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h45 às 08h15	ALONGAMENTO	SALÃO FITNESS
08h15 às 09h00	Y PILATES	SALÃO FITNESS
15h00 às 15h45	Y PILATES	SALÃO FITNESS
19h30 às 20h00	Y PILATES	SALÃO FITNESS

SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h45	Y PILATES	SALÃO FITNESS

CONDICIONAMENTO FÍSICO (À PARTIR DE 12 ANOS)

DE SEGUNDA A SEXTA DAS 06h00 às 22h00

SÁBADO DAS 07h00 às 14h00

DOMINGO DAS 09h00 às 13h00