

(M) MATRÍCULA NECESSÁRIA, verificar condições no Depto. Esportes
(L) AULA LIVRE, não é necessária a matrícula.
(*) Aulas por ORDEM DE CHEGADA DOS ALUNOS e LOTAÇÃO DA SALA.

> ALONGAMENTO

ALONGAMENTO - 3ª feira e 5ª feira | 07:10 às 08:00 h (L) Local: Sala de Danças

> BALLET INFANTIL

BALLET INFANTIL - 3ª feira e 5ª feira | 18:00 às 19:00 h | 04 a 06 anos (M) Local: Sala de Danças

BALLET INFANTIL - 3ª feira e 5ª feira | 19:00 às 20:00 h | 07 a 09 anos (M) Local: Sala de Danças

> BALLET SÊNIOR

BALLET SENIOR - 5ª feira | 09:00 às 09:50 h | Adulto (M) Local: Sala de Danças

> BASQUETE

BASQUETE - 3ª feira e 5ª feira | 16:00 às 18:00 | A partir de 14 anos (M) Local: Quadra Poliesportiva

> BODY BALANCE

BODY BALANCE - 2ª feira e 4ª feira | 18:00 às 19:00 h | Adulto (L) Local: Sala de Danças

BODY BALANCE - 3ª feira e 5ª feira | 08:00 às 09:00 h | Adulto (L) Local: Sala de Danças

> CIRCUIT TRAINING

UMA DAS MELHORES ESTRATÉGIAS DE EMAGRECIMENTO E DEFINIÇÃO MUSCULAR.

CT - 2ª feira e 4ª feira | 15:10 às 16:00 h | A partir de 15 anos (M) Local: Sala de Danças

> DANÇA DE SALÃO

DANÇA DE SALÃO - 5ª feira | 20:00 às 21:00 h | Faixa Etária: Livre (M) Local: Salão Social

> DANÇA DO VENTRE

DANÇA DO VENTRE - 4ª feira | 20:15 às 21:15 h | A partir de 15 anos (M) Local: Sala de Danças

> DANÇA SENIOR

DANÇA SENIOR - 3ª feira | 08:00 às 08:50 h | Adulto (L) Local: Salão Social

> FUTSAL

FUTSAL - 2ª feira | 19:00 às 20:00 h | 05 a 06 anos (M) Local: Quadra Poliesportiva

FUTSAL - 2ª feira e 4ª feira | 09:15 às 10:15 h | 07 a 11 anos (M) Local: Quadra Poliesportiva

FUTSAL - 2ª feira e 4ª feira | 15:00 às 16:00 h | 10 a 12 anos (M) Local: Quadra Poliesportiva

FUTSAL - 2ª feira e 4ª feira | 16:00 às 17:00 h | 11 a 14 anos (F) Local: Quadra Poliesportiva

FUTSAL - 2ª feira e 4ª feira | 18:00 às 19:00 h | 06 a 08 anos (M) Local: Quadra Poliesportiva

FUTSAL - 2ª feira e 4ª feira | 17:00 às 18:00 h | 11 a 14 anos FUTSAL - 2ª feira e 4ª feira | 17

FUTSAL - 3ª feira e 5ª feira | 18:00 às 19:00 h | 08 a 10 anos (M) Local: Quadra Poliesportiva

FUTSAL - 3ª feira e 5ª feira | 19:00 às 20:00 h | Treinamento (M) Local: Quadra Poliesportiva

FUTSAL - 4ª feira | 19:00 às 20:00 h | 05 a 06 anos (M) Local: Quadra Poliesportiva

> GINASTICA RITMICA

GINÁSTICA RITMICA - 2ª feira e 4ª feira | 16:30 às 18:00 h | Maior 09 anos (M) Local: Salão Social

GINÁSTICA RITMICA - 3ª feira e 5ª feira | 09:30 às 11:00 h | Maior 06 anos (M) Local: Salão Social

> HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA - 2ª feira e 4ª feira | 19:00 às 20:00 h | Maior 15 anos (L) Local: Piscina Aquecida

HIDROGINÁSTICA - 3ª feira e 5ª feira | 08:00 às 08:50 h | Maior 15 anos (M) Local: Piscina Aquecida

HIDROGINÁSTICA - 3ª feira e 5ª feira | 09:00 às 09:50 h | Maior 15 anos (M) Local: Piscina Aquecida

HIDROGINÁSTICA - 3ª feira e 5ª feira	16:20 às 17:10 h	Maior 15 anos (L)	Local: Piscina Aquecida
HIDROGINÁSTICA - 3ª feira e 5ª feira	17:20 às 18:10 h	Maior 15 anos (L)	Local: Piscina Aquecida
HIDROGINÁSTICA - 3ª feira e 5ª feira	18:10 às 19:00 h	Maior 15 anos (L)	Local: Piscina Aquecida
HIDROGINÁSTICA - 4ª feira e 6ª feira	07:50 às 08:40 h	Maior 15 anos (L)	Local: Piscina Aquecida
HIDROGINÁSTICA - 4ª feira e 6ª feira	16:20 às 17:10 h	Maior 15 anos (L)	Local: Piscina Aquecida

> JAZZ

JAZZ - 2ª feira e 4ª feira	08:30 às 09:30 h	09 a 12 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 2ª feira e 4ª feira	09:30 às 10:30 h	06 a 08 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 2ª feira e 4ª feira	10:30 às 11:10 h	03 a 05 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 3ª feira e 5ª feira	14:00 às 15:00 h	09 a 12 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 3ª feira e 5ª feira	15:00 às 16:00 h	A partir de 13 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 3ª feira e 5ª feira	16:00 às 17:00 h	09 a 12 anos (M)	Local: Sala de Danças

> JIU JITSU

JIU JITSU - 2ª feira, 6ª feira-18:30 às 20:00 h 4ª feira-19:00 às 21:00 h (M)	Local: Sala de Lutas Faixa Etá
---	----------------------------------

> JUMP

JUMP - 2ª feira	19:15 às 20:00 h	A partir de 15 anos (L)	Local: Sala de Danças
-----------------	------------------	-------------------------	-----------------------

> KARATE INFANTIL

KARATE INFANTIL - 3ª feira e 5ª feira	19:00 às 21:00 h	Idade: Livre (M)	Local: Sala de Lutas
---------------------------------------	------------------	------------------	----------------------

> NATAÇÃO

NATAÇÃO - 2ª feira e 4ª feira	20:10 às 21:00 h (A)	Adulto (M)	Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 2ª feira e 4ª feira	20:10 às 21:00 h (E)	Adulto (M)	Local: Piscina Externa
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	07:00 às 07:50 h	Adulto (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	09:50 às 10:40 h	05 a 09 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	10:40 às 11:20 h	04 a 07 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	13:50 às 14:40 h	Adulto (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	14:40 às 15:30 h	12 a 17 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	15:30 às 16:20 h	07 a 11 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	19:00 às 19:50 h (A)	Adulto (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	19:00 às 19:50 h (E)	Adulto (M)	Local: Piscina Externa
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	19:50 às 20:40 h (A)	Adulto (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 3ª feira e 5ª feira	19:50 às 20:40 h (E)	Adulto (M)	Local: Piscina Externa
NATAÇÃO - 4ª feira e 6ª feira	07:00 às 07:50 h (A)	Adulto Iniciante (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 4ª feira e 6ª feira	07:00 às 07:50 h (E)	Adulto (Interm./Av.) (M)	Local: Piscina Externa
NATAÇÃO - 4ª feira e 6ª feira	08:40 às 09:30 h	09 a 12 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 4ª feira e 6ª feira	09:30 às 10:20 h	07 a 09 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 4ª feira e 6ª feira	10:20 às 11:00 h	04 a 06 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 4ª feira e 6ª feira	11:00 às 11:40 h	01 e meio a 03 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 4ª feira e 6ª feira	13:50 às 14:40 h	09 a 12 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 4ª feira e 6ª feira	14:40 às 15:30 h	10 a 14 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - 4ª feira e 6ª feira	15:30 às 16:20 h	Adulto (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - Sábado	08:00 às 08:40 h	04 a 06 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - Sábado	08:40 às 09:20 h	06 a 08 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - Sábado	09:20 às 10:00 h	06 a 08 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - Sábado	10:00 às 10:40 h	06 a 08 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - Sábado	10:40 às 11:20 h	04 a 06 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - Sábado	11:20 às 12:00 h	07 a 10 anos (M)	Local: Piscina Aquecida
NATAÇÃO - Sábado	12:00 às 13:00 h	Treinamento (M)	Local: Piscina Aquecida

AULAS POR ORDEM DE CHEGADA DOS ALUNOS E LOTAÇÃO DA SALA.

> SPINNING

SPINNING - 2ª feira e 4ª feira 06:10 às 06:50 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 2ª feira e 4ª feira 07:00 às 07:45 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 2ª feira e 4ª feira 08:00 às 08:45 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 2ª feira e 4ª feira 16:15 às 17:00 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 2ª feira e 4ª feira 17:30 às 18:15 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 2ª feira e 4ª feira 18:15 às 19:00 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 2ª feira e 4ª feira 19:15 às 20:00 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 2ª feira e 4ª feira 20:15 às 21:00 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 3ª feira e 5ª feira 07:00 às 07:45 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 3ª feira e 5ª feira 08:00 às 08:45 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 3ª feira e 5ª feira 17:15 às 18:00 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 3ª feira e 5ª feira 18:15 às 19:00 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 3ª feira e 5ª feira 19:15 às 20:00 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 3ª feira e 5ª feira 20:15 às 21:00 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 6ª feira 06:00 às 06:45 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 6ª feira 07:00 às 07:45 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 6ª feira 08:00 às 08:45 h Adulto (*)	Local: Sala de Spinning

> TENIS DE CAMPO

TÊNIS DE CAMPO - 2ª feira e 4ª feira 15:00 às 16:00 h (M)	Local: Quadras de Tênis
TÊNIS DE CAMPO - 2ª feira e 4ª feira 16:00 às 17:00 h Treinamento (M)	Local: Quadras de Tênis
TÊNIS DE CAMPO - 2ª feira e 4ª feira 17:00 às 18:00 h Adulto Masculino (M)	Local: Quadras de Tênis
TÊNIS DE CAMPO - 2ª feira e 4ª feira 18:00 às 19:00 h Fem.Adulto Interm. (M)	Local: Quadras de Tênis
TÊNIS DE CAMPO - 2ª feira e 4ª feira 19:00 às 20:00 h Adulto Feminino (M)	Local: Quadras de Tênis
TÊNIS DE CAMPO - 2ª feira e 4ª feira 20:00 às 21:00 h Adulto Masculino (M)	Local: Quadras de Tênis
TÊNIS DE CAMPO - 3ª feira e 5ª feira 08:00 às 09:00 h Fem.Adulto Interm. (M)	Local: Quadras de Tênis
TÊNIS DE CAMPO - 3ª feira e 5ª feira 09:00 às 10:00 h Mirim (M)	Local: Quadras de Tênis
TÊNIS DE CAMPO - 3ª feira e 5ª feira 10:00 às 11:00 h Baby Tênis (M)	Local: Quadras de Tênis
TÊNIS DE CAMPO - 6ª feira 06:00 às 08:00 h Adulto Masculino (M)	Local: Quadras de Tênis

> TREINAMENTO FUNCIONAL

TF - 2ª feira 19:00 às 20:00 h (M) - Faixa Etária: Acima de 15 anos	Local: Salão Social
TF - 4ª feira 18:30 às 19:20 h (M) - Faixa Etária: Acima de 15 anos	Local: Salão Social

> VOLEI ADAPTADO

VOLEI ADAPTADO - 3º feira 10:00 às 10:50 5ª feira 08:00 às 08:50 h Adulto (L)	Local: Quadra Poliesportiva
---	-----------------------------

> VOLEIBOL

VOLEIBOL - 3ª feira e 5ª feira 14:00 às 15:30 h Misto (L)	Local: Quadra Poliesportiva
---	-----------------------------

> YOGA

YOGA - 2ª feira e 4ª feira 17:30h as 18:30h (M)	Local: Sala de Yoga
YOGA - 2ª feira e 4ª feira 19:00 às 20:00 h (M)	Local: Sala de Yoga
YOGA - 2ª feira e 4ª feira 20:00 às 21:00 h (M)	Local: Sala de Yoga
YOGA - 3ª feira 20:00 às 21:00 h (M)	Local: Sala de Yoga
YOGA - 3ª feira 21:00 às 22:00 h (M)	Local: Sala de Yoga
YOGA - 4ª feira 07:00h as 08:00h (M)	Local: Sala de Yoga
YOGA - 4ª feira 08:00 às 09:00 h (M)	Local: Sala de Yoga
YOGA - 4ª feira 09:00 às 10:00 h (M)	Local: Sala de Yoga

> ZUMBA

ZUMBA - 3º feira e 5ºfeira 18:30 às 19:30 (A partir 15 anos) (L)	Local: Salão Social
---	---------------------

Total Geral: 107 turmas