

( 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 | 17:45 às 18:30 h | 04 a 05 anos (M)

BALLET INFANTIL - 3ª feira e 5ª feira | 18:30 às 19:15 h | 04 a 06 anos (M)

BALLET INFANTIL - 3ª feira e 5ª feira | 19:15 às 20:00 h | 07 a 08 anos (M) Local: Sala de Danças

BALLET INFANTIL - 3ª feira e 5ª feira | 20:00 às 20:45 h | 09 a 12 anos (M) Local: Sala de Danças

## > COREOGRAFIA

COREOGRAFIA - 5ª feira | 09:00 às 10:00 h | Adulto (M) Local: Sala de Danças

COREOGRAFIA - 5ª feira | 10:00 às 11:00 h | Adulto (M) Local: Sala de Danças

## > BASQUETE

BASQUETE - 3º feira e 5º 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 - 3ª feira | 20:30 às 21:30 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

## > DEEP WATER RUNNING

DWR - 6ª feira | 09:20 às 10:00 h | Adulto (L) Local: Piscina externa.

## > FUTSAL

FUTSAL - 2ª feira | 18:00 às 19:00 h | 05 a 06 anos (M) Local: Quadra Poliesportiva

FUTSAL - 2ª feira e 4ª feira | 09:15 às 10:15 h | 08 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 | 19:00 às 20:00 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 Local: Quadra Poliesportiva

FUTSAL - 2ª feira | 20:00 às 21:00 h | 05 a 06 anos (M) QUADRA POLIESPORTIVA

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 | 18:00 às 19:00 h | 05 a 06 anos (M) Local: Quadra Poliesportiva

## > GINÁSTICA RÍTMICA

GINÁSTICA RÍTMICA - 2ª feira e 4ª feira | 16:30 às 18:00 h | Maior 09 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   08:20 às 09:05 h   09 a 12 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 2ª feira e 4ª feira   09:05 às 09:50 h   06 a 08 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 2ª feira e 4ª feira   09:50 às 10:35 h   06 a 08 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 2ª feira e 4ª feira   10:35 às 11:15 h   03 a 05 anos	
JAZZ - 3ª feira e 5ª feira   14:00 às 14:45 h   09 a 12 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 3ª feira e 5ª feira   14:45 às 15:30 h   A partir de 13 anos (M)	Local: Sala de Danças
JAZZ - 3ª feira e 5ª feira   15:30 às 16:15 h   A partir de 13 anos	
JAZZ - 3ª feira e 5ª feira   16:15 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 (Idade: Livre)
---	-------------------------------------

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

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

## > RITMOS

RITMOS- 2ª feira | 18:30 às 19:00 (à partir de 15 anos)

## > SPINNING

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

SPINNING - 2ª feira e 4ª feira   06:10 às 06:50 h   Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 2ª feira e 4ª feira   07:15 às 08:00 h   Adulto (*)	Local: Sala de Spinning
SPINNING - 2ª feira e 4ª feira   08:15 às 09:00 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   19:00 às 20:00 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
VOLEIBOL - 3ª feira e 5ª feira   20:15 às 21:15   Adulto feminino	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 5ªfeira   18:30 às 19:30 ( A partir 15 anos) (L)	Local: Salão Social
---	---------------------

---

**Total Geral: 137 turmas**