

**HIDROGINÁSTICA / NATACÃO**  
 Professora Claudete  
**QUARTA e SEXTA**  
 16:20 às 17:00 – Natação–Iniciação(7 à 10)  
 17:00 às 17:45 – Natação – Aperfeiçoamento  
 17:45 às 18:15 – Tablado – (5 a 6 anos)  
 18:15 às 18:55 – Tablado – (7 a 10 anos)  
 19:00 às 19:40 – Natação – Aperfeiçoamento

Professor Fausto  
**TERÇA e QUINTA**  
 08:00 às 08:45 – Hidroginástica  
 08:50 às 09:30 – Natação – Adulto  
 09:30 às 10:10 – Iniciante Infantil aperfto  
 10:10 às 10:40 – Tablado–iniciação(5 à 7 anos)  
 14:00 às 14:30 – Tablado – (4 à 6 anos)  
 14:30 às 15:15 – Iniciante Infantil aperfto.  
 15:15 às 16:00 – Natação – (Aperfeiçoam. Adulto)

Professor “Beto”  
**TERÇA e QUINTA**  
 18:30 às 19:15 – Natação Adulto  
 19:15 às 20:00 – Hidroginástica  
 20:00 às 20:45 – Aperfeiçoamento  
**QUARTA e SEXTA**  
 18:30 às 19:15 – Hidroginástica  
 19:15 às 20:00 – Natação Adulto

Professora Janaina  
**TERÇA e QUINTA**  
 09:30 às 10:10 - Iniciação (5 e 6 anos)  
 10:10 às 10:40 - Aperfeiçoamento (6 anos)  
 10:40 às 11:10 - Adaptação (3 anos)  
 11:10 às 11:40 - Aperfeiçoamento (5 anos)  
**Período da Tarde**  
 16:20 às 17:00 - Treinamento  
 17:00 às 17:30 - Aperfeiçoamento (5 e 6 anos)  
 17:30 às 18:00 - Iniciação (3 anos)  
 18:00 às 18:40 - Aperfeiçoamento (6 e 7 anos)  
 18:40 às 19:20 - Aperfeiçoamento (8 à 12 anos)  
**QUARTA E SEXTA**  
 08:00 às 08:45 – Hidroginástica (livre)  
 08:45 às 09:30 - Natação adulto  
 09:30 às 10:10 - Aperfeiçoamento (6 e 7 anos)  
 10:20 às 10:50 - Aperf/iniciação (4 e 5 anos)  
 10:50 às 11:20 - Iniciação (3 anos)  
**Período da Tarde**  
 14:30 às 15:30 - Natação adulto  
 15:30 às 16:15 – Hidroginástica (livre)  
 16:20 às 17:00 - Natação/aperf (8 à 12 anos)  
 17:00 às 17:40 - Aperfeiçoamento (4 e 5 anos)  
 17:45 às 18:15 - Iniciação (3 e 4 anos)  
 18:15 às 18:45 - Aperfeiçoamento (5 e 6 anos)  
 19:00 às 19:40 - Aperfeiçoamento (7 à 10 anos)

Professora Regiane  
**TERÇA e QUINTA**  
 09:00 às 09:30 - Iniciação (4 e 5 anos)  
 09:30 às 10:10 - Aperfeiçoamento (8 à 11 anos)  
 10:10 às 10:40 - Iniciação (5 e 6 anos)  
 10:40 às 11:10 - Aperfeiçoamento (5 e 6 anos)  
**QUARTA E SEXTA**  
 09:00 às 09:30 - Iniciação (3 e 4 anos)  
 09:30 às 10:00 - Iniciação (3 anos)  
 10:00 às 10:30 - Aperfeiçoamento (4 e 5 anos)  
 10:40 às 11:10 - Aperfeiçoamento (6 e 7 anos)  
 11:10 às 11:50 - Aperfeiçoamento (8 à 12 anos)

**Professora Gabriela**  
**TERÇA E QUINTA**  
 09:30 às 10:10 – Hidroginástica (livre)  
 10:10 às 10:40 - Iniciação (3 anos)  
 10:40 às 11:10 - Iniciação (4 e 5 anos)  
 11:10 às 11:40 - Iniciação (3 e 4 anos)  
**Período da tarde**  
 15:00 às 15:40 - Aperfeiçoamento (6 e 7 anos)  
 15:40 às 16:20 - Aperfeiçoamento (7 e 8 anos)  
 16:20 às 17:00 - Adaptação adulto  
 17:00 às 17:30 - Iniciação (4 e 5 anos)  
 17:30 às 18:00 - Aperfeiçoamento (5 e 6 anos)  
 18:00 às 18:30 - Iniciação (4 e 5 anos)  
 18:30 às 19:00 - Adaptação (4 e 5 anos)  
 19:00 às 19:30 - Iniciação (5 e 6 anos)

**QUARTA E SEXTA**  
 09:00 às 09:30 - Iniciação (6 e 7 anos)  
 09:30 às 10:00 - Iniciação (5 e 6 anos)  
 10:00 às 10:40 - Aperfeiçoamento (7 à 9 anos)  
 10:40 às 11:10 - Adaptação (3 anos)  
 11:10 às 11:40 - Iniciação (4 e 5 anos)  
**Período da tarde**  
 15:00 às 15:30 - Iniciação (3 anos)  
 15:30 às 16:10 - Aprendizagem (5 e 6 anos)  
 16:10 às 17:00 - Aperfeiçoamento (6 e 7 anos)  
 17:00 às 17:40 - Iniciação (3 e 4 anos)  
 17:40 às 18:15 - Iniciação (4 e 5 anos)  
 18:15 às 18:45 - Adaptação (3 anos)  
 18:45 às 19:15 - Adaptação (5 e 6 anos)

**FUTEBOL DE SALÃO**  
 Profº NELITO AGOSTINHO

**TERÇA e QUINTA**  
 17:00 às 18:00 horas - aula de futsal infantil 06 e 07 anos.  
 18:00 às 19:00 horas - Aula de futsal infantil 08 e 09 anos.

**FUTEBOL DE CAMPO**  
 Prof. RENATO  
 4º e 6º - das 17h00 às 19h00.  
 Idade: 15 à 17 anos  
 12 à 14 anos  
 06 à 11 anos

**VÔLEI**  
 Professor Carlos Alberto  
**TERÇA e QUINTA**  
 19:00 às 21:30- Adulto feminino  
**SÁBADO**  
 15:00 às 16:00- Infantil misto  
 18:00 às 19:00- Adulto masculino

**BASQUETE**  
 17:00 ÀS 18:30 hrs \*Quarta e Sexta (9 anos acima)  
 18:30 hrs (Veterano) \*Domingo

**TÊNIS (Taxa a parte)**  
 Professor Ivan  
**TERÇA à SEXTA**  
 07:00 às 11:00  
 15:00 às 18:00  
**SÁBADO**  
 08:00 às 11:00

Professor Guilherme  
**TERÇA à SEXTA**  
 15:00 às 20:00  
**SÁBADO**  
 07:00 às 11:00

**DANÇA DE SALÃO**  
 Professora Marcela  
**SÁBADO** - 16:30 às 18:30

**OUTRAS DANCAS (taxa a parte)**  
 Professora Roseli  
 Contato – 3269-2277  
**BALLET CLÁSSICO**  
**BALLET MODERNO**  
**STREET DANCE**  
**DANÇA FLAMENCA**  
**DANÇA ESPANHOLA**

**YOGA**  
 Professora Gilda  
 Contato-44 9993 2058  
**TERÇA à SEXTA**  
 07:30 às 08:30  
**TERÇA e QUINTA**  
 18:30 às 19:30

**GINÁSTICA / ALONGAMENTO**  
 Professora Flávia

**MANHÃ**  
**QUARTA e QUINTA**  
 07:30 às 08:30 – (Localizada)  
**SÁBADO**  
**08:00 às 09:00** – (Caminhada)  
**09:00 às 10:00** – (Localizada)  
**10:00 às 11:00** – (Alongamento)

**TARDE**  
**TERÇA e QUINTA**  
 17:30 às 18:15 – (Alongamento)  
 18:15 às 19:00 – (Localizada)  
 19:00 às 19h30 – (Ritmos)  
 19:30 às 20:15 – (Alongamento)  
**QUARTA e SEXTA**  
 17:30 às 18:20 – (Local-GAP)  
 18:30 às 19:20 – (Total Pump)  
 19:30 às 20:20 – (Fitness Ball)

**BOCHA**  
**QUINTA**  
 15:00 – (Bate Bocha)  
**SÁBADO**  
 14:30 – (Bate Bocha)  
**DOMINGO**  
 14:30 – (Bate Bocha)

**BOCHINHA**  
**TERÇA à SEXTA** - 18:00  
**SÁBADO e DOMINGO** - 15:00  
 14:00 às 22:00

**MUSCULAÇÃO (Taxa a parte)**  
 - ATENDIMENTO – 3224-2275 Ramal 38

**TERÇA à SEXTA**  
 6:30 às 13:00 - 14:00 às 22:00  
**19:00** – Aulas de Abdominal

**SÁBADO**  
 08:00 às 13:00  
 15:00 às 20:00

**DOMINGOS E FERIADOS**  
 08:30 às 12:30

**SAUNA**  
 Masculina  
**Terça, Quinta e Sábado**  
 15:00 às 23:00

Feminina  
**Quarta, Sexta e Domingo**  
 14:00 às 22:00

SECRETARIA  
**SEGUNDA à SEXTA**  
 08:00 às 11:30 - 13:30 às 18:00

**SÁBADO**  
 08:00 às 12:00 - 13:00 às 17:00  
 Fone: 3224-2275

**PARTICIPE!!!**