



TODOS OS HORÁRIOS E PROFESSORES SUJEITOS A ALTERAÇÕES.

LES MILLS- Maiores de 14 anos	HIDROGINÁSTICA	INFANTIL
BODY BALANCE Local: Sala 02 3ª e 5ª Feira - 07h00	2ª e 4ª Feira 07h00 - Carol (têrmica) 08h00 - Crenilda/Ilza (têrmica) 17h00 - Luana/Crenilda (têrmica) 18h15 - Crenilda (têrmica) 19h15 - Crenilda (têrmica)	GINÁSTICA RÍTMICA - 06 a 13 anos Local: Sala 05 3ª e 5ª - 17h00 - Tia Rô
CXWORX Local: Sala 03 2ª e 4ª Feira - 08h05 3ª e 5ª Feira - 19h30 6ª Feira - 07h30	3ª e 5ª Feira 07h00 - Crenilda (têrmica) 08h00 - Ilza/ Carol (têrmica) 09h00 - Ilza (têrmica) NÃO HÁ VAGAS 17h00 - Luana/Crenilda (têrmica) 18h15 - Crenilda (têrmica) 19h15 - Iuri (têrmica)	ZUMBA KIDS - 05 a 12 anos 3ª e 5ª Feira - 16h00 2ª e 4ª Feira - 19h00
POWER JUMP Local: Sala 03 3ª e 5ª Feira - 08h05 3ª e 5ª Feira - 16h00 3ª e 5ª Feira - 18h30	6ª Feira 07h00 - Crenilda (têrmica) 08h00 - Luana (têrmica) 18h15 - Crenilda (têrmica)	BALLET Local: Sala 05 2ª e 4ª Feira - 09h30 as 10h15 - 04 e 05 anos 3ª e 5ª Feira - 18h00 as 18h30 - 03 anos 3ª e 5ª Feira - 18h30 as 19h15 - 4 e 5 anos
BODY PUMP Local: Sala 03 2ª e 4ª Feira - 07h00 2ª e 4ª Feira - 16h00 2ª e 4ª Feira - 19h30	CONDICIONAMENTO AQUÁTICO 2ª, 3ª e 4ª - 16h00 - Ilza (têrmica)	BALLET E GIN. RÍTMICA Local: Sala 05 2ª, 4ª e 6ª Feira - 10h15 as 11h00 - 06 e 07 anos 2ª e 4ª Feira - 18h00 as 19h00 - 06 e 07 anos 3ª, 5ª e 6ª Feira - 09h30 as 10h15 - 06 e 07 anos 2ª e 4ª Feira - 16h00 as 17h30 - 08 e 12 anos 3ª, 5ª e 6ª Feira - 10h15 as 11h00 - 08 a 12 anos 2ª e 4ª Feira - 19h30 as 21h20 - 08 a 12 anos
BODY COMBAT Local: Sala 03 3ª e 5ª Feira - 07h00	LUTAS KARATÊ Local: Sala 01 2ª e 4ª feira - 09h00 - 5 a 12 anos - Márcio 16h00 - 05 a 17 anos - Tarik 19h00 - acima de 13 anos - Márcio 3ª e 5ª feira - 09h00 - 05 a 10 anos - Lucas 10h00 - acima de 08 anos - Lucas 16h00 - 05 a 12 anos - Tarik	FUTSAL Local: Ginásio ANO DE NASCIMENTO 2006/2007/2008 2ª e 4ª - 09h15 as 10h00 - Renan 2ª e 4ª - 13h30 as 14h15 - Renner Correa 2ª e 4ª - 14h15 as 15h00 - Renner Correa 6ª - 08h30 as 09h30 - Renner Correa
RPM Local: Sala de Bike 2ª e 4ª Feira - 07h00 08h00 16h00 18h15 19h15 3ª e 5ª Feira - 07h00 08h00 18h15 6ª Feira - 07h00 08h00	JIU-JITSU Local: Palco 2ª a 6ª - 07h30 as 08h30 - 15 anos acima-Stefano 2ª, 4ª e 6ª - 08h00 as 09h00 - 07 a 14 anos-Stefano 2ª, 4ª e 6ª - 17h00 as 18h00 - 07 a 14 anos-Stefano 2ª, 4ª e 6ª - 19h30 as 21h00 - 15 anos acima-Jânio	ANO DE NASCIMENTO 2009/2010 2ª e 4ª - 07h45 as 08h30 - Israel Jr. 2ª e 4ª - 08h30 as 09h15 - Renan 2ª e 4ª - 13h30 as 14h15 - Vinícius 2ª e 4ª - 14h15 as 15h00 - Vinícius 6ª - 09h30 as 10h30 - Renner Correa
SH'BAM Local: Sala: 03 2ª e 4ª Feira - 18h30	JUDÔ Local: Palco 2ª e 4ª Feira - 09h00 as 09h45 - 5 a 09 anos 3ª e 5ª Feira - 17h40 as 18h25 - 5 a 09 anos 3ª e 5ª Feira - 18h30 as 19h30 - 10 a 14 anos	ANO DE NASCIMENTO 2011/2012 3ª e 5ª - 09h00 as 09h45 - Vinícius / Israel Jr. 3ª e 5ª - 09h45 as 10h30 - Vinícius / Israel Jr. 2ª e 4ª - 10h00 as 10h45 - Dalvan 2ª e 4ª - 10h00 as 10h45 - Renan
ZUMBA - Ac. de 13 anos - Rosângela 2ª Feira - 08h00 Local: Sala 02 4ª Feira - 08h00 Local: Sala 05 3ª e 5ª Feira - 19h30 Local: Sala 03	MUAY THAI - Ac. de 14 anos Local: Sala 01 3ª e 5ª Feira - 17h00 as 18h00 - Juliano 3ª e 5ª Feira - 18h00 as 19h00 - Juliano 3ª e 5ª Feira - 19h00 as 20h00 - Juliano	ANO DE NASCIMENTO 2013 3ª e 5ª 10h30 às 11h15 - Vinícius
LOCAL-FORCE Local: Sala 02 2ª, 4ª e 6ª Feira - 7h00 - Ilza 2ª e 4ª Feira - 17h00 - Ilza 3ª e 5ª Feira - 16h00 - Jaqueline/Emanuel 3ª e 5ª Feira - 18h15 - Sarah	2ª, 4ª e 6ª Feira - 07h00 as 08h00 - Juliano 2ª, 4ª e 6ª Feira - 08h00 as 09h00 - Juliano 2ª, 4ª e 6ª Feira - 17h00 as 18h00 - Juliano 6ª Feira - 18h00 as 19h00 - (Livre para Alunos)	FUTEBOL DE CAMPO SOCIETY Local: Society 3ª e 5ª Feira Treinador - Marcos Marcelino 08h30 - 09, 10 e 11 anos 09h00 - 12 e 13 anos 10h00 - 14, 15 e 16 anos 14h00 - 08 a 11 anos NÃO HÁ VAGAS
CIRCUITO FUNCIONAL 2ª Feira - 08h35 - Ricardo Local: Sala 02 4ª Feira - 08h05 - Ricardo Local: Sala 02 6ª Feira - 08h05 - Ricardo Local: Peteca coberta	CAPOEIRA - Mestre Gleysson Local: Sala 04 2ª e 4ª Feira - 17h10 as 18h30 - 5 a 12 anos 18h30 as 19h30 - 5 a 12 anos 19h30 as 21h50 - Acima de 12 anos	15h30 - 08 a 11 anos NÃO HÁ VAGAS 14h00 - 12 e 13 anos 2ª e 4ª Feira 09h30 - 06 e 07 anos
ALONGAMENTO 3ª e 5ª - 7h00 - Renan Local: Sala 01 3ª e 5ª - 8h00 - Renan Local: Sala 01 3ª e 5ª - 17h00 - Ilza Local: Sala 02 4ª e 6ª Feira - 9h00 - Dalvan Local: Sala 02 2ª feira - 09h00 - Luana	BOXE Local: Sala 01 3ª e 5ª - 20h00 as 21h00 - Juliano	VÔLEI FEMININO - 8 a 17 anos Local: Ginásio 2ª e 4ª - Feira - 9h00 as 10h00 - 8 a 10 anos - Renato 3ª e 5ª Feira - 15h00 as 16h00 - 08 a 17 anos - Karol 3ª e 5ª Feira - 09h00 as 10h00 - 10 a 14 anos - Renato 3ª e 5ª Feira - 13h30 as 15h00 - Renato - Treinamento
NUTRICIONISTA - MICHELLI LEMOS 2ª e 6ª Feira - 07h00 as 11h00 2ª e 6ª Feira - 13h00 as 17h00 3ª Feira - 15h00 às 20h00 4ª e 5ª Feira - 13h00 as 18h00	KRAV MAGA Local: Sala 01 3ª e 5ª - 07h00 - Juliano	VÔLEI MASCULINO - 8 a 17 anos Local: Ginásio 2ª e 4ª Feira - 09h00 as 10h00 - 08 a 17 anos - Karol 3ª e 5ª Feira - 16h00 as 18h00 - Karol - Treinamento
	AValiação FÍSICA Local: Sala de Avaliação MATUTINO: A Av. Física é somente p 2ª a 6ª Feira - 07h00 as 10h40 a Academia! VESPertino/ NOTURNO: 2ª Feira - 13h00 às 18h40 3ª, 4ª e 5ª Feira - 13h00 às 20h40 6ª Feira - 13h00 às 19h40	BASQUETE - Hudson Local: Quadra de Petecas 3ª e 5ª Feira - 09h00 às 10h30 - 08 a 13 anos - 17h00 às 18h00 - Ano 2000 a 2003 6ª Feira - 16h00 às 17h30 - Ano 2000 a 2003

OBSERVAÇÕES: AS AULAS DE PILATES, NATAÇÃO, LUTAS (KARATE, JUDÔ, JIU-JITSU E MUAY-THAI) E FUTSAL TÊM LISTA DE ESPERA, OU SEJA, É NECESSÁRIO QUE O SÓCIO

COMPAREÇA A SEC. DE ESPORTES PARA DEIXAR O NOME.

PARA AS AULAS DE CAPOEIRA, VÔLEI, BOX (MENOR DE 14 ANOS), GIN. RÍTMICA, ZUMBA KIDS E HIDROGINÁSTICA SÃO NECESSÁRIAS MATRÍCULAS.

AS AULAS DE GINÁSTICA (LES MILLS), ALONGAMENTO, CIRC. FUNCIONAL, ZUMBA, STEP, RITMOS, LOCAL-FORCE E BASQUETE SÃO LIVRES, NÃO É NECESSÁRIO MATRÍCULAS.