GRADE HORÁRIA SPORTS & FITNESS 2025 - 11/04/2025						
Aula	**Faixa Etária**	**Professor**	**Dia**	**Horário**	**Local**	**Disponibilidade**
Alongamento	A partir de 14 anos	Patricia Prado	5ª	09:00 - 09:50	Sala 1	**Temos vagas**
Balance Nine	A partir de 14 anos	Michelle	2ªf	09:10 - 10:00	Sala 3	**Temos vagas**
Balance Nine	A partir de 14 anos	Michelle	6ªf	07:10 - 08:00	Sala 2	**Temos vagas**
Ballet Baby (inic.)	4 a 6 anos	Patricia Prado	Sábado	12:50 - 13:40	Sala 2	**Temos vagas**
Ballet Baby	6 a 8	Patricia Prado	Sábado	13:40 - 14:30	Sala 2	**Temos vagas**
Ballet infantil	9 a 12 anos	Patricia Prado	Sábado	14:30 - 15:30	Sala 2	**Temos vagas**
Ballet juvenil (Aperf)	A partir de 11 anos	Patricia Prado	Sábado	15:30 - 17:20	Sala 1	**Temos vagas**
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Julia	2°	06:00 - 07:00	Quadra Areia	**Temos vagas**
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Julia	2°	07:00 - 08:00	Quadra Areia	**Temos vagas**
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Julia	4°	06:00 - 07:00	Quadra Areia	**Temos vagas**
Beach Tennis Adulto	A partir de 14 anos	Julia	4°	07:00 - 08:00	Quadra Areia	**Temos vagas**
Basquetebol misto Aula	08 a 11 anos	Shu	3ªf e 5ªf	17:00 - 18:00	Arena	**Temos vagas**
Basquetebol misto Aula	12 a 14 anos	Shu	3ªf e 5ªf	18:00 - 19:00	Arena	**Temos vagas**
Basquetebol misto Aula	15 a 17 anos	Shu	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:00	Quadra externa	**Temos vagas**
Cantoria	A partir de 12 anos	Renato	3°	19:00 - 20:00	Sala 4	**Temos vagas**
Capoeira	A partir de 6 anos	Claudinei	Sábado	10:00 - 11:00	Sala 1	**Temos vagas**
Dança de salão (iniciantes)	A partir de 14 anos	Eduardo	6ªf	19:00 - 20:00	Sala 2	**Temos vagas**
Dança de salão (praticantes)	A partir de 14 anos	Eduardo	6ªf	20:00 - 21:00	Sala 2	**Temos vagas**
Dança do Ventre	A partir de 14 anos	Barbara	4ªf	18:30 - 19:30	Sala 3	**Temos vagas**
Futsal Feminino	A partir de 14 anos	Joel	3ªf e 5ªf	19:00 - 20:30	Arena	**Temos vagas**
Futsal Sub 12/14	De 11 a 14 anos	Arnaldo	3ªf e 5ªf	09:00 - 10:00	Arena	**Temos vagas**
Futsal Sub 10	De 9 a 10 anos	Arnaldo	3ªf e 5ªf	10:00 - 11:00	Arena	**Temos vagas**
Futsal Sub 8	De 7 a 8 anos	Arnaldo	4ªf e 6ªf	10:00 - 11:00	Arena	**Temos vagas**
Futsal Sub 8	De 7 a 8 anos	Arnaldo	3ªf e 5ªf	16:00 - 17:00	Arena	**Temos vagas**
Futsal Sub 9	De 8 a 9 anos	Arnaldo	4ªf e 6ªf	16:00 - 17:00	Arena	**Temos vagas**
Futebol Escolinha Campo	De 08 a 11 anos	Joel	2ªf e 4ªf	18:30 - 19:30	Campo 3	**Temos vagas**
Futebol Escolinha Campo	De 12 a 15 anos	Joel	2ªf e 4ªf	19:30 - 20:30	Campo 3	**Temos vagas**
Hidroginástica	A partir de 14 anos	Carmelita	4°	08:00 - 08:50	Piscina	**Temos vagas**
Hidroginástica	A partir de 14 anos	Carmelita	4ªf e 6ªf	08:00 - 08:50	Piscina	**Temos vagas**
Hidroginástica	A partir de 14 anos	Cassio	3ªf e 5ªf	18:00 - 18:50	Piscina	**Temos vagas**
Jazz Infanto Juvenil	De 6 a 14 anos	Patrícia Bergamo	2ªf e 4ªf	09:00 - 10:00	Sala 1	**Temos vagas**
Jazz Infantil	De 5 a 7 anos	Patrícia Bergamo	3ªf e 5ªf	16:10 - 17:00	Sala 1	**Temos vagas**
Jazz Juvenil	De 12 a 15 anos	Patrícia Bergamo	3ªf e 5ªf	17:00 - 17:50	Sala 1	**Temos vagas**
Jazz Juvenil/Adulto (aperf)	A partir de 16 anos	Patrícia Bergamo	Sábado	13:30 - 15:30	Sala 1	**Temos vagas**

GRADE HORÁRIA SPORTS & FITNESS 2025 - 11/04/2025						
Aula	**Faixa Etária**	**Professor**	**Dia**	**Horário**	**Local**	**Disponibilidade**
Jiu Jitsu	A partir de 13 anos	Thiago	2° e 4°	19:40 - 20:40	Sala de Lutas	**Temos vagas**
Muay Thai	A partir de 14 anos	Gustavo Erak	3ªf e 5ªf	18:00 - 19:00	Sala de Lutas	**Temos vagas**
Musicalização	A partir de 5 anos	Renato	3°	18:00 - 19:00	Sala 4	**Temos vagas**
Musicalização	A partir de 5 anos	Renato	3°	19:00 - 20:00	Sala 4	**Temos vagas**
Pump Nine	A partir de 14 anos	César	6ªf	08:00 - 08:50	Sala 2	**Temos vagas**
Pilates	A partir de 14 anos	Rayan	3ªf e 5ªf	07:00 - 07:45	Sala de Lutas	**Temos vagas**
Pilates	A partir de 14 anos	Rayan	3ªf e 5ªf	07:45 - 08:30	Sala de Lutas	**Temos vagas**
Pilates	A partir de 14 anos	Michelle	6ªf	08:10 - 09:00	Sala 1	**Temos vagas**
Pilates	A partir de 14 anos	Rayan	6ªf	18:00 - 18:45	Sala 1	**Temos vagas**
Pilates	A partir de 14 anos	Rayan	6ªf	18:45 - 19:30	Sala de Lutas	**Temos vagas**
Recreação	04 a 7 anos	Turma do perdiga	2ªf a 5ªf	18:00 - 21:00	Sala de recreação	ATÉ 20 CRIANÇAS
Ritmos Internacionais	A partir de 14 anos	Cesar	3ªf e 5ªf	20:10 - 21:00	Sala 2	**Temos vagas**
Tênis KIDS	De 07 a 13 anos	André	4ªf e 6ªf	08:00 - 09:00	Quadra	**Temos vagas**
Volei Escolinha (Inic.)	08 a 10 anos	Lázaro	Sábado	08:00 - 09:00	Arena	**Temos vagas**
Volei Escolinha (Inic.)	A partir de 14 anos	Lázaro	2ªf e 4ªf	18:00 - 19:00	Arena	**Temos vagas**
Volei Escolinha (Inic.)	A partir de 14 anos	Lázaro	6ªf	18:00 - 20:00	Arena	**Temos vagas**
Volei (Avançado)	A partir de 14 anos	Lázaro	2ªf e 4ªf	20:00 - 21:00	Arena	**Temos vagas**
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	2ªf e 4ªf	19:30 - 20:30	Sala 3	**Temos vagas**
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf e 5ªf	08:15 - 09:15	Sala 3	**Temos vagas**
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf e 5ªf	07:00 - 08:00	Sala 3	**Temos vagas**
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf e 5ªf	09:30 - 10:30	Sala 3	**Temos vagas**
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	3ªf	19:30 - 20:30	Sala 3	**Temos vagas**
Yoga	A partir de 14 anos	Silvio	5ªf	18:00 - 19:00	Sala 3	**Temos vagas**
Zumba	A partir de 14 anos	Denise	2ªf e 4ªf	20:20 - 21:10	Sala 2	**Temos vagas**
50 Mais	A partir de 50 anos	Cassio	2ªf	09:00 - 10:00	Sala 2	**Temos vagas**
50 Mais	A partir de 50 anos	César	4ªf	09:00 - 10:00	Sala 2	**Temos vagas**
MUSCULAÇÃO						
Musculação	A partir de 14 anos		2ª a 6ªf	05:30 - 22:00	Academia	**Temos vagas**
			Sábado	08:00 - 16:00		
			Dom	09:00 - 13:00		
MUSICALIZAÇÃO						
Musicalização	A partir de 05 anos	Renato	3ªf	18:00 - 19:00	Sala 4	**Temos vagas**
Canto	A partir de 12 anos	Renato	3ªf	19:00 - 20:00	Sala 4	**Temos vagas**
Musicalização	A partir de 05 anos	Renato	3ªf	20:00 - 21:00	Sala 4	**Temos vagas**

***** Em caso da modalidade estar em lista de espera, procure a seretária de esportes e deixe o seu nome para receber o chamado, assim que abrir a vaga.**