



Academia de musculação – 2ª à Domingo

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
05h às 23:30h	05h às 23:30h	05h às 23:30h	05h às 23:30h	05h às 23:30h	08h às 14h	08h às 13h

Spinning – 2ª à Sábado

Dias / Horários	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
06:15h		Giovanni	Giovanni	Giovanni	Giovanni	
07:15h	Giovanni	Giovanni	Giovanni	Giovanni	Giovanni	
08:15h	Giovanni	Giovanni	Giovanni	Giovanni	Giovanni	
09:15h	Giovanni	Giovanni	Giovanni	Giovanni	Giovanni	09:30h Sábados Intercalados (Thais)
12:15h		Alessandro Naná		Alessandro Naná		
17:30h	Giovanni	Oswaldo	Giovanni	Oswaldo	Guto	
18:30h	Guto	Guto	Guto	Guto	Guto	
19:30h	Guto	Guto	Guto	Guto	Guto	

Fisioterapia – 2ª à 6ª - Área próxima ao Ginásio Gino Consorte

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h – Antônio	07h – Antônio	07h – Antônio	07h – Antônio	07h – Antônio
08h – Andréia	08h – Antônio	08h – Andréia	08h – Antônio	08h – Andréia
09h – Antônio	09h – Andréia	09h – Antônio	09h – Andréia	09h – Antônio
10h – Andréia	10h – Andréia	10h – Andréia	10h – Andréia	10h – Andréia
11h – Andréia	11h – Andréia	11h – Andréia	11h – Andréia	11h – Andréia
15h às 19h – Antônio	15h às 18h – Antônio	15h às 18h – Antônio	15h às 18h – Antônio	15h às 18h – Antônio
	18h às 20h – Andréia		18h às 20h – Andréia	

Basquete – Prof Sérgio – Local: Quadra externa

3ª e 5ª	18h – de 6 a 11 anos	19h – 12 à 17 anos
---------	----------------------	--------------------

Futebol Society – Prof Oswaldo – Local: Campo society

2ª – 18:15h	2ª – 19:15h	4ª – 18:15h	4ª – 19:15h	4ª - 20h
11 e 12 anos	09 e 10 anos	03 à 05 anos	06 à 08 anos	13 e 14 anos

Futsal – Prof Marcelo e Luciano – Local: Quadra externa / Campo

Dias / Horas	2ª feira – Quadra	3ª feira – Campo	4ª feira – Quadra	5ª feira – Campo	6ª feira – Quadra
18:15h	7 e 8 anos	9 anos	7 e 8 anos	6 anos	11 e 12 anos
19:15h	6 anos	13 anos	11 e 12 anos	9 anos	13 anos
20:15h		Feminino	15 anos	Feminino	15 anos

Handebol – Prof. Gustavo e Júnior – Local: Quadra externa / Gino Consorte

3ª	20h	Quadra externa	5ª feira	20h	Gino Consorte
----	-----	----------------	----------	-----	---------------

Vôlei – Prof. Alessandro / Claudia / Gisiel e Diego – Local: Ginásio Gino

Escolinhas	3ª e 5ª	17h às 20h	Gisiel e Diego
Equipe Vôlei Feminino e Masculino	2ª / 4ª e 6ª	14:15h às 17:30h / 15h às 19h	Alessandro e Diego
Vôlei Máster	3ª e 6ª	20h / 19h	Claudia

Tênis – Prof Prata e Gabriel – Locais: Quadra de saibro e/ou quadra coberta

Dias / Horários	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07h	Adulto Interm Masc / Prof. Prata	Adulto Interm Masc / Prof. Prata	Adulto Avançado Masc / Prof. Prata	Adulto Interm Misto Prof. Prata	Adulto Interm Misto Prof. Prata
08h	Adulto Interm Misto Prof. Prata	Adulto Interm Misto Prof. Prata	Adulto Interm Misto Prof. Prata	Adulto Interm Masculino Prof. Prata	Adulto Interm Feminino Prof. Prata
09h	Adulto Interm Feminino Prof. Prata Kids 5 e 6 anos Prof. Gabriel	Iniciante Feminino Prof. Prata Kids 8 a 10 anos Prof. Gabriel	Adulto Interm Feminino Prof. Prata Kids Acima 11 anos Prof. Gabriel	Adulto Interm Feminino Prof. Prata Kids 8 a 10 anos Prof. Gabriel	Iniciante Feminino Prof. Prata Kids 5 e 7 anos Prof. Gabriel
10h	Adulto Interm Masculino Prof. Prata Adulto avançado Prof. Gabriel	Iniciante Feminino Prof. Prata Adulto Inici / interm Prof. Gabriel	Adulto Avançado Misto / Prof. Prata Adulto avançado Prof. Gabriel	Iniciante Feminino Prof. Prata Adulto Inici / interm Prof. Gabriel	Adulto Avançado Misto / Prof. Prata Adulto avançado Prof. Gabriel
14h	Infantil Iniciais Prof. Prata 7 e 8 anos Prof. Gabriel	11 e 12 anos Prof. Prata 7 e 8 anos Prof. Gabriel	Infantil Iniciais Prof. Prata 7 e 8 anos Prof. Gabriel	Feminino Iniciais Prof. Prata Acima 10 anos Prof. Gabriel	Acima de 10 anos Prof. Gabriel
15h	Feminino Iniciais Prof. Prata Kids 8 a 10 anos Prof. Gabriel	13 e 14 anos Prof. Prata Acima de 10 anos Prof. Gabriel	Infantil Prof. Prata Kids 9 e 10 anos Prof. Gabriel	Infanto Juvenil Prof. Prata Acima de 10 anos Prof. Gabriel	Acima de 10 anos Prof. Gabriel
16h	Infanto Juvenil Prof. Prata Kids 5 e 6 anos Prof. Gabriel	11 à 15 anos Prof. Prata Acima de 10 anos Prof. Gabriel	Infanto Juvenil Prof. Prata Kids 5 e 6 anos Prof. Gabriel	Infanto Juvenil Prof. Prata Acima de 10 anos Prof. Gabriel	Acima de 10 anos Prof. Gabriel
20h	Adulto Avançado Prof. Gabriel	Adulto Intermediário Prof. Gabriel	Adulto Avançado Prof. Gabriel	Adulto Intermediário Prof. Gabriel	
21h	Adulto Iniciais Prof. Gabriel	Adulto Intermediário Prof. Gabriel	Adulto Iniciais Prof. Gabriel	Adulto Intermediário Prof. Gabriel	



Capoeira – Prof Fabiano (Cotonete) e Prof Marcos Géia

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
10:30h no Espaço 2000 ou Quadra externa	18h no Espaço 2000 ou Quadra externa	10:30h no Espaço 2000 ou Quadra externa	18h no Espaço 2000 ou Quadra externa	
15:30h no Espaço 2000 ou Quadra externa		15:30h no Espaço 2000 ou Quadra externa		
		18:15h no Ginásio Tênis		18:15h no Ginásio Tênis
19:30h no Espaço 2000		19:30h no Espaço 2000		

Jiu Jitsu e Defesa Pessoal Feminino – Prof Robertinho

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
09h no Ginásio Tênis Defesa pessoal Fem.	10h no Ginásio Tênis Jiu Jitsu Infantil	09h no Ginásio Tênis Defesa pessoal Fem	10h no Ginásio Tênis Jiu Jitsu Infantil
15h no Ginásio Tênis Jiu Jitsu Infantil	15h no Ginásio Tênis Defesa pessoal Fem	15h no Ginásio Tênis Jiu Jitsu Infantil	15h no Ginásio Tênis Defesa pessoal Fem
	20h no Ginásio Tênis Jiu Jitsu Adulto		20h no Ginásio Tênis Jiu Jitsu Adulto

Muay Thai – Prof. Jonhy

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
17h às 18h na Churrasqueira	10:30h na Churrasqueira ou Espaço Academia	17h às 18h na Churrasqueira	10:30h na Churrasqueira ou Espaço Academia
	18h na Churrasqueira ou Espaço Academia		18h na Churrasqueira ou Espaço Academia

Artes plásticas – Prof. Viviane – Aulas no Salão nobre

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
13:30h	14:30h	09h 14h	13h

Artes plásticas – Prof. Fábio – Aulas na Brinquedoteca

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
15h	09:30h	10h	09:30h	15h
	17h	15h	17h	

Brinquedoteca – Para CRIANÇAS de 04 à 10 anos

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
13h às 22h	13h às 22h	13h às 22h	13h às 22h	13h às 22h	13h às 16h

Sauna – Feminino e Masculino – De 2ª à Domingo

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
16h	16h	16h	16h	16h	09h às 14:30h Feminino	09h
Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Masculino	15h – Masculino	Masculino



Hidroginástica – Prof. Daniele e Paula

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
15:15h	18h	08:15h	18h	08:15h
		15:15h		

Natação – Prof. Daniele e Paula

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
15h – Iniciação – Paula	08h – Adulto – Paula	09h – Adaptação – Paula e Dani	08h – Adulto – Paula	09h – Adaptação – Paula e Dani
16h – Adaptação – Paula e Dani	10h – Iniciação – Paula	10h – Adaptação – Paula e Dani	10h – Iniciação – Paula	10h – Adaptação – Paula e Dani
17h – Adaptação – Paula e Dani	15h – Adaptação Paula e Dani	15h – Iniciação – Paula	15h – Adaptação Paula e Dani	
17:30h – Adaptação – Paula e Dani	16h – Iniciação – Dani	16h – Adaptação – Paula e Dani	16h – Iniciação – Dani	
18h – Iniciação – Dani	16h – Iniciação / Aperf – Paula	17h – Adaptação – Paula e Dani	16h – Iniciação / Aperf – Paula	
18h – Iniciação Aperf – Paula	17h – Iniciação – Dani	17:30h – Adaptação – Paula e Dani	17h – Iniciação – Dani	
		18h – Iniciação – Dani		
		18h – Iniciação Aperf – Paula		

Natação – Prof. Luciano

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
18h – Aperfeiçoamento Adulto	07h – Aperfeiçoamento Adulto	07h – Aperfeiçoamento Adulto	07h – Aperfeiçoamento Adulto	07h – Aperfeiçoamento Adulto
19h – Treinamento Adulto	08h – Aperfeiçoamento Adulto	08h – Aperfeiçoamento Adulto	08h – Aperfeiçoamento Adulto	08h – Aperfeiçoamento Adulto
	09h – Aperfeiçoamento Iniciação Infantil	09h – Aperfeiçoamento Adulto	09h – Aperfeiçoamento Iniciação Infantil	09h – Aperfeiçoamento Adulto
	12h – Aperfeiçoamento Adulto		12h – Aperfeiçoamento Adulto	
	16h – Aperfeiçoamento Infantil		16h – Aperfeiçoamento Infantil	
	17h – Aperfeiçoamento Infantil		17h – Aperfeiçoamento Infantil	
	18h – Aperfeiçoamento Adulto		18h – Aperfeiçoamento Adulto	
	18h – Aperfeiçoamento Adulto		18h – Aperfeiçoamento Adulto	



Melhor Idade / Ginásticas em geral

Melhor Idade – Prof. Gutinho e Antônio – Aulas no Ginásio Gino Consorte

2ª à 5ª feira

Das 08h às 0-9h

Ginástica Artística – Prof. Paula – Aulas no Ginásio de tênis

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
14h	09h		09h
	14h		14h

Funcional Kids – Prof. Sérgio – Aulas no Ginásio de tênis

2ª feira	4ª feira
18:15h	18:15h

Pilates – Prof. Daniele e Andréia – Aulas no Ginásio de tênis

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
07:15h – Andréia	07:15h – Andréia	09:15h – Andréia	07:15h – Andréia	07:15h – Andréia
19h – Daniele	17h – Andréia	19h – Daniele	17h – Andréia	
	19h – Daniele		19h – Daniele	

Funcional / Pump e Localizada – Prof Thais e Fabiana – Aulas no Ginásio Tênis e/ou Academia

2ª feira	4ª feira	6ª feira	Sábado
07:05h – Local – Fabiana – Ginásio Tênis / Academia	07:05h – Local – Fabiana – Ginásio Tênis / Academia	07:05h – Local – Fabiana – Ginásio Tênis / Academia	08:30h – Funcional Fabiana ou Thais (revezamento)
08:15h – Funcional Fabiana - Ginásio Tênis / Academia	08:15h – Funcional Fabiana - Ginásio Tênis / Academia	08:15h – Funcional Fabiana - Ginásio Tênis / Academia	
18:15h – Pump – Thais Ginásio Tênis / Academia	18:15h – Pump – Thais Ginásio Tênis / Academia		
19:05h – Funcional Thais - Ginásio Tênis / Academia	19:05h – Funcional Thais - Ginásio Tênis / Academia		

Abdômen / Localizada / Combat / CX Work / Alongamento – Prof Jacira – Aulas no Ginásio Tênis e/ou Academia

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
08:15h – Localizada	07:15h – Abdômen	07:15h – Alongamento	07:15h – Abdômen	08:15h – Localizada
09:15h – Alongamento	08:15h – Localizada	08:15h – Localizada	08:15h – Localizada	09:15h – Alongamento
16:15h – Localizada	09:15h – CX Work	16:15h – Local	09:15h – CX Work	
18:15h – Combat	16:15h – Alongamento	18:15h – Combat	16:15h – Alongamento	
19:15h – Localizada	18:15h – Localizada	19:15h – Localizada	18:15h – Localizada	
	19:15h – Alongamento		19:15h – Alongamento	



GRADE HORÁRIA FUNCIONAL TCC

Período de Reforma

Danças e Yoga

Yoga – Prof. Dirce – Aulas no Salão Nobre

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
08:15h	09h	08:15h	09h
17h		17h	
18:30h		18:30h	
20h		20h	

Ritmos – Aulas no Ginásio de tênis e/ou Academia

3ª / 5ª	18:15h
---------	--------

Fit Dance – Prof. Fabiana – Aulas no Ginásio Gino

2ª e 4ª	09h
---------	-----

Dança de Salão – Prof Átila – Aulas no Espaço 2000

5ª feira	20h
----------	-----

Dança do Ventre – Prof Vera – Aulas no Espaço 2000 ou Salão Nobre

Sábado	10h
--------	-----

Jazz / Balé / Sapateado – Prof Lila / Elaine e Kátia / Aulas no Salão Nobre e/ou Espaço 2000

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
09h – Sapateado – Lila	09h – Jazz – Elaine	09h – Sapateado – Lila	09h – Jazz – Elaine	17:30h – Jazz – Kátia
09h – Jazz – Elaine	10h – Sapateado – Elaine	09h – Jazz – Elaine	10h – Sapateado – Elaine	18:30h – Jazz – Kátia
10h – Jazz – Elaine	10h – Jazz – Lila	10h – Jazz – Elaine	10h – Jazz – Lila	19:30h – Jazz – Kátia
14h – Jazz – Elaine	14h – Sapateado – Lila	14h – Jazz – Elaine	14h – Sapateado – Lila	
14h – Jazz – Lila	15h – Sapateado – Lila	14h – Jazz – Lila	15h – Sapateado – Lila	
15h – Jazz – Lila	16h – Jazz – Lila	15h – Jazz – Lila	16h – Jazz – Lila	
16h – Sapateado – Elaine	17h – Jazz – Lila	16h – Sapateado – Elaine	17h – Jazz – Lila	
16h – Jazz – Lila	17:30h – Jazz – Kátia	16h – Jazz – Lila	17:30h – Jazz – Kátia	
17h – Jazz – Lila	18:30h – Jazz – Kátia	17h – Jazz – Lila	18:30h – Jazz – Kátia	
17h – Jazz – Elaine	19:30h – Jazz – Kátia	17h – Jazz – Elaine	19:30h – Jazz – Kátia	