



SALA 1

<i>Dia e horários</i>	07h	08h	09:15h	10h	14h	15h	16h	17h	18:15h	19:15h	20h	21h/22:30h
2ª Feira	Body Pump	Local Juliano	Pilates Andréia	Muay Thai Johnny		Jiu-Jitsu Infantil	Ginástica Jacira	Jazz Lila	Body Pump	Local Juliano	Muay Thai Johnny	Muay Thai Johnny
3ª Feira	Abdômen	Ginástica Jacira	CX Work	Jiu-Jitsu Infantil		Muay Thai Johnny			Local Jacira	Muay Thai Johnny	Muay Thai Johnny	Jiu-Jitsu
4ª Feira	Body Pump		Pilates Andréia	Muay Thai Johnny		Jiu-Jitsu Infantil		Jazz Lila	Body Pump	Local Juliano	Muay Thai Johnny	Muay Thai Johnny
5ª Feira	Abdômen	Ginástica Jacira	CX Work	Jiu-Jitsu Infantil		Muay Thai Johnny			Local Juliano	Muay Thai Johnny	Muay Thai Johnny	Jiu-Jitsu
6ª Feira	Body Pump	Local Juliano	Pilates Carol				Ritmos		Ritmos	Muay Thai Johnny	Muay Thai Johnny	



SALA CAPOEIRA

<i>Dia e horários</i>	<i>07:15h</i>	<i>08:15h</i>	<i>09h</i>	<i>10:15h</i>	<i>14h</i>	<i>15h</i>	<i>16h 16:15h</i>	<i>17:15h</i>	<i>18:15h</i>	<i>19h</i>	<i>20:15h</i>	<i>21h/22:30h</i>
2ª Feira			<i>Jazz Elaine</i>	<i>Capoeira Cotonete Infantil 10:30h</i>	<i>Jazz Elaine</i>	<i>Capoeira Cotonete Infantil</i>	<i>Capoeira Cotonete</i>	<i>Jazz Elaine</i>		<i>Capoeira Géia</i>	<i>Capoeira Géia</i>	<i>Capoeira Géia</i>
3ª Feira			<i>Baby Jazz Gabriela</i>	<i>Baby Jazz Gabriela</i>			<i>Alongto Jacira</i>	<i>Jazz Lila</i>	<i>Capoeira Cotonete</i>	<i>Ritmos Kids</i>	<i>Capoeira Cotonete</i>	
4ª Feira			<i>Jazz Elaine</i>	<i>Capoeira Cotonete Infantil 10:30h</i>	<i>Jazz Elaine</i>	<i>Capoeira Cotonete Infantil</i>	<i>Capoeira Cotonete</i>	<i>Jazz Elaine</i>	<i>Capoeira Géia Infantil</i>	<i>Capoeira Géia</i>	<i>Capoeira Géia</i>	<i>Capoeira Géia</i>
5ª Feira			<i>Baby Jazz Gabriela</i>	<i>Baby Jazz Gabriela</i>			<i>Alongto Jacira</i>	<i>Jazz Lila</i>	<i>Capoeira Cotonete</i>	<i>Ritmos Kids</i>	<i>Capoeira Cotonete</i>	
6ª Feira									<i>Capoeira Géia Infantil</i>	<i>Capoeira Géia</i>	<i>Capoeira Géia</i>	<i>Capoeira Géia</i>



SALAS PROVISÓRIAS

SALÃO NOBRE

Dia e horários	08:15h	09h	17h	18h	19h	20h
2ª Feira	Yoga		Yoga	Yoga - 18:30h		Yoga
3ª Feira		Yoga				
4ª Feira	Yoga		Yoga	Yoga - 18:30h		Yoga
5ª Feira		Yoga				

ESPAÇO 2000

Dia e horários	17h	18:15h	19h
2ª Feira	<i>Coral - 17:30h</i>		<i>Dança de Salão</i>
3ª Feira	<i>Baby Jazz – 17:40h</i>	<i>Baby Jazz – 18:10h</i>	<i>Baby Jazz – 19:10h</i>
4ª Feira		<i>Street Dance – 18h</i>	<i>Dança de Salão</i>
5ª Feira	<i>Baby Jazz – 17:40h</i>	<i>Baby Jazz – 18:10h</i>	<i>Baby Jazz – 19:10h</i>

GINÁSIO 2

Dia e horários	09h	10h	14h	15h	16h
2ª Feira	Sapateado – Lila 09:15h	Jazz – Lila		Jazz – Elaine	Sapateado – Elaine
3ª Feira		Sapateado - Elaine	Sapateado – Lila	Sapateado – Lila	
4ª Feira	Sapateado – Lila 09:15h	Jazz – Lila 10:15h		Jazz – Elaine	Sapateado – Elaine
5ª Feira		Sapateado - Elaine	Sapateado - Lila	Sapateado – Lila	



SPINNING

Dia e horários	07h	08h	09h	12h	17h	18h	19h	20h
2ª Feira	Giovanni	Giovanni	Giovanni		Giovanni	Dani	Guto	Silvinha
3ª Feira	Giovanni	Giovanni	Giovanni	Alessandro Naná	Juliano	Giovanni	Dani	Juliano
4ª Feira	Giovanni	Giovanni	Giovanni		Juliano	Giovanni	Guto	Silvinha
5ª Feira	Giovanni	Giovanni	Giovanni	Alessandro Naná	Giovanni	Guto	Dani	Dani
6ª Feira	Giovanni	Giovanni	Juliano			Juliano	Juliano	



ATENDIMENTO FISIOTERAPIA

<i>Dias Horários</i>	<i>05:30h às 07h</i>	<i>07h às 10h</i>	<i>10hs às 11hs</i>	<i>15hs às 18hs</i>	<i>18hs às 19hs</i>	<i>19hs às 20hs</i>	<i>20hs às 22hs</i>
<i>2ª Feira</i>	Andréia	Carol	Andréia	Antônio	Carol	Andréia	Antônio
<i>3ª Feira</i>		Carol 08h às 09h	Andréia 09h às 11:20h	Carol	Andréia	Andréia	Antônio
<i>4ª Feira</i>		Andréia 08h às 09h	Andréia 10h às 11:20h	Antônio	Carol	Andréia	Antônio
<i>5ª Feira</i>		Carol 08h às 09h	Andréia 09h às 11:20h	Antônio	Andréia	Andréia	Antônio
<i>6ª Feira</i>		Andréia 08h às 09h	Andréia 10h às 11:20h	Antônio	Andréia	Andréia	



NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

HIDROGINÁSTICA			
TURMA HIDRO	FAIXA ETÁRIA: 13 ANOS EM DIANTE		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Segunda / Quarta	15:15	16:00	Daniele
Quarta / Sexta	08:15	09:00	Paula
Terça / Quinta	18:00	19:00	Daniele

OBS: Antes de comparecer à primeira aula, consulte o professor responsável para ele indicar a melhor turma para você! Obrigado!



NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

NATAÇÃO INFANTIL			
TURMA DE ADAPTAÇÃO	FAIXA ETÁRIA: 03 A 06 ANOS		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Segunda / Quarta	16:00	17:00	Daniele
Segunda / Quarta	17:00	17:30	Paula
Segunda / Quarta	17:30	18:00	Paula
Terça / Quinta	10:00	11:00	Paula / Gabriela
Terça / Quinta	14:00	15:00	Paula
Terça / Quinta	15:00	16:00	Paula / Daniele
Quarta / Sexta	09:00	10:00	Paula / Daniele
Quarta / Sexta	10:00	11:00	Paula / Daniele

* Verificar com os Professores a disponibilidade de Vagas nas aulas.

NATAÇÃO INFANTIL			
TURMA DE INICIAÇÃO 1	FAIXA ETÁRIA: 07 A 12 ANOS		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Segunda / Quarta	14:00	15:00	Paula
Quarta / Sexta	18:00	19:00	Gabriele
Terça / Quinta	10:00	11:00	Daniele
Terça / Quinta	16:00	17:00	Daniele

NATAÇÃO INFANTIL			
TURMA DE APERFEIÇOAMENTO 1	FAIXA ETÁRIA: 07 A 12 ANOS		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Segunda / Quarta	16:00	17:00	Paula
Segunda / Quarta	18:00	19:00	Paula
Terça / Quinta	09:00	10:00	Paula
Terça / Quinta	16:00	17:00	Paula

OBS: Antes de comparecer à primeira aula, consulte o professor responsável para ele indicar a melhor turma para você! Obrigado!



NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

PRÉ-TREINO			
TURMA DE APERFEIÇOAMENTO 2	FAIXA ETÁRIA: 11 A 17 ANOS		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Segunda / Quarta / (*Sexta)	16:00	17:00	Luciano
Terça / Quinta / (*Sexta)	16:00	17:00	Luciano
* Sexta	14:00	15:00	Luciano
Quarta / Sexta	09:30	10:30	Luciano

NATAÇÃO INFANTIL			
TURMA DE INICIAÇÃO 2	FAIXA ETÁRIA: 07 A 12 ANOS		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Segunda / Quarta	15:00	16:00	Paula
Terça / Quinta	17:00	18:00	Daniele

TREINAMENTO			
TURMA DE TREINAMENTO	FAIXA ETÁRIA: 11 A 17 ANOS		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Seg / Ter / Qua / Qui / (*Sex)	16:00	18:00	Luciano
* Sexta	14:00	16:30	Luciano

NATAÇÃO ADOLESCENTE / ADULTO			
TURMA APRENDIZAGEM	FAIXA ETÁRIA: 13 ANOS EM DIANTE		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Quarta / Sexta	19:15	20:00	Gabriela
Terça / Quinta	08:00	09:00	Paula

OBS: Antes de comparecer à primeira aula, consulte o professor responsável para ele indicar a melhor turma para você! Obrigado!



NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

NATAÇÃO ADOLESCENTE / ADULTO			
INICIAÇÃO	FAIXA ETÁRIA: 15 ANOS EM DIANTE		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Segunda / Quarta	18:00	19:00	Luciano
Segunda / Quarta	19:00	20:00	Luciano
Terça / Quinta	07:00	08:00	Luciano
Terça / Quinta	08:00	09:00	Luciano
Terça / Quinta	09:00	10:15	Luciano
Terça / Quinta	12:00	13:00	Luciano
Terça / Quinta	18:00	19:15	Luciano
Terça / Quinta	19:15	20:30	Luciano
Quarta / Sexta	07:30	08:30	Luciano
Quarta / Sexta	08:30	09:30	Luciano

NATAÇÃO ADOLESCENTE / ADULTO			
CONDICIONAMENTO	FAIXA ETÁRIA: 15 ANOS EM DIANTE		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Segunda / Quarta	18:00	19:00	Luciano
Segunda / Quarta	19:00	20:00	Luciano
Terça / Quinta	07:00	08:00	Luciano
Terça / Quinta	08:00	09:00	Luciano
Terça / Quinta	09:00	10:15	Luciano
Terça / Quinta	12:00	13:00	Luciano
Terça / Quinta	18:00	19:15	Luciano
Terça / Quinta	19:15	20:30	Luciano
Quarta / Sexta	07:30	08:30	Luciano
Quarta / Sexta	08:30	09:30	Luciano

NATAÇÃO ADULTO			
TREINAMENTO MASTERS	FAIXA ETÁRIA: ACIMA DE 18 ANOS		
DIA DA SEMANA	HORÁRIOS		PROFESSORES
	INÍCIO	TÉRMINO	
Segunda / Quarta	18:00	20:00	Luciano
Terça / Quinta	07:00	09:00	Luciano
Terça / Quinta	18:00	20:30	Luciano
Terça / Quinta	12:00	13:00	Luciano
Quarta / Sexta	07:30	09:30	Luciano

OBS: Antes de comparecer à primeira aula, consulte o professor responsável para ele indicar a melhor turma para você! Obrigado!



TÊNIS

PROFESSOR PRATA

Dias e Horários	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
07h	Adulto Intermediário Masculino	Adulto Intermediário Masculino	Adulto Intermediário Masculino	Adulto Intermediário Masculino	Adulto Intermediário Masculino Feminino
08h	Adulto Intermediário Masculino Feminino	Juvenil / Adulto Iniciante	Adulto Intermediário Masculino Feminino	Juvenil / Adulto Iniciante	Adulto Intermediário Masculino Feminino
09h	Adulto Intermediário Masculino Feminino	Juvenil / Adulto Iniciante	Adulto Intermediário Masculino Feminino	Juvenil / Adulto Iniciante	Iniciante Feminino
10h	Adulto Intermediário Masculino Feminino	Juvenil / Adulto Iniciante	Adulto Intermediário Masculino Feminino	Juvenil / Adulto Iniciante	Iniciante Feminino Masculino
14h	Escolinha Infante Juvenil	Escolinha Infante Juvenil	Escolinha Infante Juvenil	Escolinha Infante Juvenil	Escolinha Infante Juvenil
15h	Escolinha Infante Juvenil	Escolinha Infante Juvenil	Escolinha Infante Juvenil	Escolinha Infante Juvenil	Escolinha Infante Juvenil
16h	Escolinha Infante Juvenil	Adulto Intermediário Masculino Feminino	Escolinha Infante Juvenil	Adulto Intermediário Masculino Feminino	Adulto Intermediário Masculino Feminino
17h	Adulto Iniciante Masculino Feminino				

PROFESSOR LEONARDO

Dias e Horários	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira
09h	Infantil 2	Infantil	Treino Pré Competitivo	Infantil 1
10h	Treino Competitivo	Adulto Feminino	Adulto Masculino	Infantil 2
11h	Treino Competitivo	Treino Competitivo	Treino Pré Competitivo	Treino Competitivo
14h	Treino Pré Competitivo / Treino Competitivo	Infantil	Treino Pré Competitivo/ Treino Competitivo	Treino Competitivo



MODALIDADES ESPORTIVAS

BASQUETE – Prof. Sérgio

Dia e horários	18h	19h	Local
3ª e 5ª	Escolinha 1	Escolinha 2	Quadra Externa

FUTSAL – Prof. Marcelo

Dia e horários	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Local
18:15h	7 e 8 anos	9 anos	7 e 8 anos	6 anos	11 e 12 anos	Ginásio 2
19:15h	6 anos	13 anos	11 e 12 anos	9 anos	13 anos	Ginásio 2
20:15h		Feminino	15 anos	Feminino	15 anos	Ginásio 2

VOLEIBOL – Profa. Luciana

Dia/horários	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Local
15h às 18h	Treino Infantil	Treino Infantil	Treino Infantil	Treino Infantil	Treino Infantil	Ginásio 1
18hs		Escolinha 1 – 6 a 12 anos		Escolinha 1 – 6 a 12 anos		Ginásio 1
18h	Escolinha 2 – 12 a 16 anos		Escolinha 2 – 12 a 16 anos			Q.Externa

PROJETO MELHOR IDADE – Prof. Renato – GINÁSIO 2

Dia e horários	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
08h às 10h	08h às 10h	08h às 10h	08h às 10h	08h às 10h

OBS: Antes de comparecer à primeira aula, consulte o professor responsável para ele indicar a melhor turma para você! Obrigado!



ARTE E LAZER

BRINQUEDOTECA – IDADE 04 À 10 ANOS

Idade	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
04 à 10 anos	13h às 22h	13h às 22h	13h às 22h	13h às 22h	13h às 22h	13h às 16h

SAUNA – HORÁRIOS ESTIPULADOS

Horários	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
09:30h às 14:30h							Masculino
10h às 15h						Feminino	
15h às 22h	Feminino		Feminino				
16h às 21:30h						Masculino	
16h às 22h		Masculino		Masculino	Masculino		

ARTES PLÁSTICAS

Turmas	Infantil Prof. Fábio	Infantil Prof. Fábio	Infantil Prof. Fábio	Infantil Prof. Fábio	Infantil Prof. Fábio	Adulto Prof. Viviane	Adulto Prof. Viviane	Adulto Prof. Viviane	Adulto Prof. Viviane
Local	Sala Artes Brinquedoteca	Sala Artes Brinquedoteca	Sala Artes Brinquedoteca	Sala Artes Brinquedoteca	Sala Artes Brinquedoteca	Sala Artes Academia	Sala Artes Academia	Sala Artes Academia	Sala Artes Academia
Dias	2ª e 4ª	4ª Feira	3ª e 5ª	3ª e 5ª	6ª feira	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
Horário	15h às 20:30h	10h às 11h	09:30h às 11:30h	17h às 19h	15h às 19h	13:30h às 19:30h	14:30h às 20:30h	09h às 12:30h 14h às 19h	13h às 19h