

ATIVIDADES DO CLUBE DOS TRINTA**PISCINA****NATAÇÃO / HIDROGINASTICA****TERÇA-FEIRA - QUINTA FEIRA**

8:45 - Natação Adulto - Daysa
 9:30 - Hidro - prof. Giselle
 10:15 - Natação 1-4 - Prof. Giselle
 13:30 - Natação 5 a 8 anos - Prof. Renata
 14:15 - Adulto - Prof. Renata
 15:00 - Hidro prof. Renata
 15:45 - 9 a 12 anos - Prof. Renata
 16:30 - 11 a 13 anos - Prof. Renata
 17:25 - 1 a 4 anos - Prof. Giselle
 18:00 - 1 a 4 anos prof. Giselle
 18:35 - Hidro - Prof. Giselle
 19:20 - Natacao Adulto - Prof. Giselle

QUARTA-FEIRA - SEXTA-FEIRA

9:00 - Hidro prof. Giselle
 9:45 - 9 a 12 anos - Prof. Giselle
 10:30 - 5 a 8 anos - Prof. Daysa
 13:45 - 13 a 16 anos - Prof. Giselle
 14:30 - 9 a 12 anos - Prof. Giselle
 15:15 - 5 a 8 anos - Prof. Giselle
 16:00 - 1 a 4 anos - Prof. Renata
 16:30 - 9 a 13 anos - Prof. Renata
 17:15 - 5 a 8 anos - Prof. Tathi
 18:00 - 9 a 13 anos - Prof. Tathi
 18:45 - Hidro - Prof. Tathi
 19:30 - Natação Adulto

HORARIOS PARA INSCRIÇÃO/INFORMAÇÃO 9.8413-1584 ou presencial

TERÇA-FEIRA e QUINTA-FEIRA : 15:30 às 17:00

SEXTA-FEIRA : 16:45 às 18:00

SALA DE GINASTICA**GINASTICA**

SEGUNDA-FEIRA / QUARTA-FEIRA

07:45 / 17:35 / 18:30

SEXTA-FEIRA

07:45/ 18:15

TERÇA-FEIRA / QUINTA-FEIRA

17:10 - STEP

ALONGAMENTO

TERÇA-FEIRA / QUINTA-FEIRA

07:15 / 8:05

SEXTA-FEIRA

17:15

SABADO

09:00

KARATÊ (INSCRIÇÃO NA SECRETARIA)

TERÇA-FEIRA / QUINTA-FEIRA

19:00 - 6 a 12 anos

20:00 + 12 anos

RITMOS ADULTO

TERÇA-FEIRA / QUINTA-FEIRA

18:00

FUNCIONAL ADULTO

TERÇA-FEIRA / QUINTA-FEIRA

07:30 / 8:15 / 9:00

FUNCIONAL KIDS

TERÇA-FEIRA / QUINTA-FEIRA

10:00

QUARTA/SEXTA

14:00 / 14:45

BALLET

SEGUNDA / QUARTA

9:00 - 1º ano

10:00 - Baby class

10:45 - Juvenil

13:30 - 1º Ano

14:30 - Baby Class

15:15 - Juvenil

16:30 - Baby class

20:30 - Ballet Adulto

TERÇA / QUINTA

9:00 - flexibilidade 1º ano

13:30 - flexibilidade 1º ano
/juvenil

ACADEMIA
SEGUNDA-FEIRA A QUINTA-FEIRA - 5:15 AS 22:00
SEXTA-FEIRA - 5:15 AS 21:00
SABADO - 8:30 AS 11:30

PILATES:

HORARIOS PARA AGENDAMENTO / INFORMAÇÕES - fone:98436-7444 (whatts)

SEGUNDA/QUARTA/SEXTA - 8:45 - 10:15

TERÇA/QUINTA - 9:30 as 10:15

VOLEI - Prof. Denilson

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
14:00 - SUB15	14:00 - SUB 15	14:00 - SUB 18	14:00 - SUB 17	14:00 - SUB 15
15:30 - SUB 17	16:15 - SUB 13	19:00 ADULTO (AREIA)	16:15 - SUB 13	
	19:00 - ADULTO		19:00 - ADULTO	

FUTSAL

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
17:00 as 18:00 sub 4 (Lucas / Beleza)	17:30 as 19:00 - 13 a 16 anos livre (Beleza)	16:00 as 17:00 - 10 a 12 anos (Lucas)	17:30 as 19:00 - 13 a 16 anos livre (Beleza)	16:30 - 17:30 - 10 a 12 anos (Lucas)
18:00 as 19:00 sub 6/7 (Beleza)		17:00 as 18:00 sub 4 (Lucas / Beleza)		17:30 as 19:00 sub 6/7 (Lucas / Beleza)
19:00 as 20:00 sub 10/11 iniciação (Maikon)		18:00 as 19:00 sub 8/9 (Beleza)		19:00 as 20:30 sub 8/9 (Beleza)
20:00 as 21:45 - sub 10/11 competição (Maikon)		19:00 as 20:20 sub 10/11 -competição (Maikon)		
		20:20 as 21:45 sub 13/14 (Maikon)		

DANÇA DE SALAO - Prof. LUCI

TERÇA-FEIRA - 20:00

CLUBE DA CORRIDA - Prof. Beleza

SEGUNDA-FEIRA / QUINTA-FEIRA - 19:15

TÊNIS

INFORMAÇÕES PROF. EDUARDO - 99908-1976

FUTEBOL SUIÇO

TERÇA-FEIRA / QUINTA-FEIRA

A PARTIR DAS 17:00

INFORMAÇÕES : 3232-1321 (CHEGAR ATÉ 18:15 PARA PARTICIPAR DO SORTEIO)

SAUNA

EXAME MEDICO

	MASCULINO	FEMININO	TERÇA A SEXTA
TERÇA	17:00 - 21:00	-----	10:00 AS 11:00
QUARTA	-----	17:00 - 21:00	17:00 AS 18:30
QUINTA	17:00 - 21:00	-----	
SEXTA	17:00 - 20:30	-----	SABADO E DOMINGO
SABADO	17:00 - 20:30	14:00 - 16:45	15:00 AS 17:00
DOMINGO	17:00 - 20:00	14:00 - 16:45	