



HORÁRIOS DAS ATIVIDADES



Piscinas

Ginásio de Esportes

NATAÇÃO - PISCINA Nº1 (ENTRADA)

NATAÇÃO - PISCINA Nº2 (NOVA)

BASQUETEBOL

KARATE

2ª e 4ª Feira
 Das 17h00 às 17h45 Iniciação Adulto Profs.: André, Beatriz e Dayanne
 Das 18h00 às 18h45 Iniciação Infantil Profs.: Beatriz e Jovair
 Das 18h45 às 19h30 Adaptação Infantil Profs.: Beatriz

2ª feira
 Das 16h00 às 17h00 Iniciação/Aperf. Adulto Profs.: André, Beatriz e Jovair
 Das 14h00 às 14h45 Aperfeiçoamento Inf. 2 Prof.ª. Beatriz
 Das 15h00 às 15h45 Fast Swim Prof. André
 Das 17h00 às 18h00 Condicionamento Adulto Prof. Jovair
 Das 18h15 às 19h00 Aperfeiçoamento Inf. 1 Prof. André
 Das 19h00 às 19h45 Iniciação Adulto Prof. André
 Das 20h00 às 20h45 Aperfeiçoamento Adulto Prof.ª. Dayanne

Aulas
 3ª e 4ª Feira
 Das 17h00 às 18h00 Infantil - 07 a 10 anos
 2ª Feira
 Das 17h00 às 18h00 De 11 a 14 anos
 Das 18h00 às 19h00 De 15 a 18 anos

Prof. Veríssimo
 2ª e 4ª Feira
 Das 19h00 às 19h50
 Das 20h00 às 20h50
 Idade mínima: 6 anos.
 3ª e 5ª Feira
 Das 19h00 às 19h50
 Das 20h00 às 20h50
 Iniciantes
 Sala de Ginástica - Térreo Prédio Novo

3ª e 5ª Feira
 Das 08h00 às 08h45 Iniciação Adulto Profs.: André e Beatriz
 Das 09h00 às 09h45 Adaptação Infantil Profs.: Dayanne e Kleber
 Das 10h00 às 10h45 Iniciação Infantil Profs.: André e Beatriz
 Das 14h00 às 14h45 Adaptação Infantil Profs.: Beatriz e Dayanne
 Das 14h50 às 15h35 Adaptação Infantil Profs.: Beatriz, Dayanne e Jovair
 Das 15h40 às 16h25 Iniciação Infantil Profs.: Jovair e Dayanne
 Das 16h00 às 16h45 Iniciação Infantil Profs.: André e Beatriz
 Das 17h30 às 18h15 Fast Swim Prof. Jovair
 Das 18h15 às 19h00 Adaptação Infantil Profs.: Beatriz e Jovair

4ª e 6ª Feira
 Das 06h00 às 07h00 Aperfeiçoamento Adulto Prof. Kleber
 Das 07h00 às 08h00 Treino Adulto Prof. Kleber
 Das 08h00 às 09h00 Condicionamento Adulto Prof. Kleber
 Das 09h00 às 09h45 Iniciação Adulto Prof. Kleber
 Das 14h00 às 14h45 Aperfeiçoamento Inf. 2 Prof.ª. Dayanne
 Das 15h00 às 15h45 Fast Swim Prof. André

3ª Feira
 Das 18h00 às 19h00 De 15 a 18 anos
 Das 19h30 às 21h50 Adulto
 Domingo
 Das 10h00 às 13h00 Adulto
 Das 14h00 às 17h00 Juvenil - 13 a 17 anos

Horários de Jogos

2ª Feira
 Das 19h30 às 21h50 Feminino Adulto
 4ª Feira
 Das 18h00 às 19h00 De 15 a 18 anos
 Das 19h30 às 21h50 Adulto
 Domingo
 Das 10h00 às 13h00 Adulto
 Das 14h00 às 17h00 Juvenil - 13 a 17 anos

FUTSAL

Horários de Jogos

2ª Feira
 Das 18h00 às 19h45 Acima de 18 anos
 5ª Feira
 Das 16h30 às 19h00 Master - 1ª Turma
 Das 19h00 às 21h00 Master - 2ª Turma

VOLEIBOL

Aula

Prof. Jovair
 6ª Feira
 Das 14h00 às 15h00 Fundamentos - até 10 anos.
 Das 15h00 às 17h00 Acima de 11 anos

Horários de Jogos

2ª Feira
 Das 20h00 às 21h50 Adulto Feminino
 3ª e 5ª Feira
 Das 20h00 às 21h50 Adulto Misto
 Sábado
 Das 15h00 às 17h00 Adulto Misto

VOLEIBOL ADAPTADO

Prof. Jovair

Treinamento da Equipe

2ª e 6ª Feira
 Das 08h00 às 10h00
 4ª Feira
 Das 15h00 às 17h00

JIU-JITSU

Prof. William

2ª e 4ª Feira
 Das 17h00 às 18h30 Adulto
 3ª e 5ª Feira
 Das 11h30 às 13h00 Adulto
 Das 18h00 às 19h00 De 05 a 11 anos
 Das 19h00 às 20h00 Adulto
 Sábado
 Das 08h00 às 09h00 Feminino
 Das 09h00 às 10h00 Masculino (Nogi)

ATUALIZADO EM

19/09/2024

*Os horários poderão sofrer alterações.

HORARIOS LIVRES

LIMPEZA

HORÁRIOS LIVRES

LIMPEZA

2ª Feira
 Das 06h30 às 13h00
 2ª, 4ª e 6ª Feira
 Das 11h00 às 14h00
 3ª e 5ª Feira
 Das 06h00 às 07h30
 Das 11h00 às 14h00
 Das 20h00 às 20h45
 4ª e 6ª feira
 Das 06h30 às 08h00
 6ª Feira
 Das 18h00 às 19h45
 Sábado
 Das 08h00 às 19h00
 Domingos e Feriados
 Das 08h00 às 18h00

2ª Feira
 Das 06h00 às 08h00
NATAÇÃO PARA BEBÊS
Prof.ª. Dayanne
 2ª e 4ª Feira
 Das 18h15 às 18h45
 De 06 meses a 2 anos
 3ª e 5ª Feira
 Das 18h15 às 18h45
 De 2 a 4 anos
 4ª e 6ª
 Das 09h30 às 10h00
 Bebê 1 - De 06 meses a 2 anos
 Das 10h00 às 10h30
 Bebê 2 - De 2 a 4 anos

2ª e 4ª Feira
 Das 20h00 às 20h45
 4ª e 6ª Feira
 Das 10h00 às 14h00
 3ª e 5ª Feira
 Das 10h00 às 14h00
 6ª Feira
 Das 18h00 às 19h45
 Sábado
 Das 08h00 às 19h00
 Domingos e Feriados
 Das 08h00 às 18h00

2ª Feira
 Das 12h00 às 14h00

PISCINAS EXTERNAS

SEMI-OLÍMPICA

SOCIAL

2ª à 6ª Feira
 Das 08h00 às 20h00
 4ª Feira - LIMPEZA
 Das 08h00 às 11h00
 Sábado
 Das 08h00 às 19h00
 Domingo e Feriado
 Das 08h00 às 18h00

TOBOÁGUA

2ª à 6ª Feira
 Das 09h00 às 12h00
 Das 15h00 às 20h30
 Sábado
 Das 08h00 às 19h00
 Domingos e Feriados
 Das 08h00 às 18h00

HIDROGINASTICA

HIDRO-JUMP

2ª, 4ª e 6ª Feira
 Das 16h00 às 16h45 Professora Dayanne
 3ª e 5ª Feira
 Das 07h15 às 08h00 Professor André
 Das 19h10 às 19h55 Professora Dayanne
 Sábado
 Das 09h00 às 09h45 Professora Beatriz

Prof.ª. Dayanne
 3ª e 5ª Feira
 Das 16h45 às 17h30