



# HORÁRIOS DAS ATIVIDADES

## Atividades Esportivas

### ALONGAMENTO

Prof.ª. Alessandra  
2ª e 4ª Feira

Das 08h00 às 08h45 1º Andar - Prédio Novo  
2ª, 4ª e 6ª Feira

Das 09h00 às 09h45 1º Andar - Prédio Novo  
3ª e 5ª Feira

Das 17h15 às 18h00 1º Andar - Prédio Novo

Das 18h15 às 19h00 1º Andar - Prédio Novo

### BALLET

Prof.ª. Mirian  
2ª Feira

Das 17h00 às 18h00 Adulto Intermediário  
2ª e 4ª Feira

Das 07h00 às 07h50 Adulto Iniciante

Das 08h00 às 09h00 Adulto Intermediário

Das 16h10 às 17h00 De 12 a 14 anos

Das 18h10 às 19h00 10 e 11 anos

Das 19h00 às 19h50 8 e 9 anos

### BALLET

Das 16h10 às 17h00 De 12 a 14 anos

Das 17h00 às 18h30 Adulto Intermediário (Ponta)

Das 18h30 às 19h15 06 e 07 anos

Das 19h15 às 20h00 5 e 6 anos

### BALLNESS

Prof.ª. Alessandra  
2ª e 4ª Feira

Das 18h10 às 19h00 3ª e 5ª Feira

Das 09h00 às 10h00

Térreo - Prédio Novo - Sala de Ginástica

### JAZZ

Prof.ª. Carol  
3ª e 5ª Feira

Das 08h15 às 08h55 Adulto

Das 15h30 às 16h10 Teen (11 a 15 anos)

Das 16h10 às 16h55 Teen (11 a 15 anos)

Das 17h00 às 17h40 Adulto

Das 17h45 às 18h25 Infantil 1 (5 a 6 anos)

Das 18h45 às 19h25 Infantil 2 (7 a 8 anos)

Das 19h30 às 20h10 Juvenil (9 a 10 anos)

Das 20h15 às 20h55 Adulto

Térreo - Prédio Novo - Sala de Dança

### BOCHA

2ª à 6ª Feira  
Das 08h00 às 22h00

### SÁBADO

Das 08h00 às 20h00

Das 08h00 às 18h00

Das 08h00 às 18h00

### CIRCUITO FUNCIONAL ADULTO

Prof.ª. Tavnara  
2ª e 4ª Feira

Das 19h00 às 19h45 Sala de Funcional

Prof.ª. Alessandra  
3ª e 5ª Feira

Das 08h00 às 08h45 Sala de Funcional

### LOCALIZADA

Prof. Rodrigo  
2ª e 4ª Feira

Das 17h15 às 18h00 1º Andar - Prédio Novo

Prof.ª. Alessandra  
2ª, 4ª e 6ª Feira

Das 07h00 às 08h00 1º Andar - Prédio Novo

### LOCALIZADA AVANÇADA

Prof. Rodrigo  
2ª, 4ª e 6ª Feira

Das 08h00 às 09h00 Sala de Funcional

### MUSCULAÇÃO

Professores: Alessandra, Carla, Jovair, Mônica, Patrícia, Rodrigo, Suellen Paes, Suellen Teche e Tavnara.

2ª à 6ª Feira

Das 05h30 às 21h30

Sábado

Das 08h00 às 15h00

Domingo

Das 08h00 às 12h00

Feriado

Das 08h00 às 18h00

### SPINNING

2ª Feira

Das 07h00 às 07h45 Prof.ª. Tavnara

Das 17h30 às 18h00 Prof.ª. Tavnara

Das 18h15 às 18h45 Prof.ª. Tavnara

Das 19h00 às 19h30 Prof.ª. Alessandra

3ª Feira

Das 06h10 às 06h45 Prof.ª. Dayanne

Das 07h00 às 07h45 Prof. Jovair

Das 17h30 às 18h00 Prof. Rodrigo

Das 18h15 às 18h45 Prof. Rodrigo

4ª Feira

Das 07h00 às 07h45 Prof. Jovair

Das 17h30 às 18h00 Prof.ª. Tavnara

Das 18h15 às 18h45 Prof.ª. Tavnara

Das 19h00 às 19h30 Prof.ª. Alessandra

5ª Feira

Das 06h10 às 06h45 Prof.ª. Dayanne

Das 07h00 às 07h45 Prof. Jovair

Das 17h30 às 18h00 Prof. Rodrigo

Das 18h15 às 18h45 Prof. Rodrigo

6ª Feira

Das 07h00 às 07h45 Prof.ª. Tavnara

Das 18h15 às 18h45 Prof.ª. Tavnara

SÁBADO

Das 08h15 às 09h00 Prof.ª. Tavnara

Das 09h00 às 09h45 Prof.ª. Tavnara

### RITMOS

Prof.ª. Carol  
2ª e 4ª Feira

Das 18h15 às 19h00 1º Andar - Prédio Novo

Sala Múltiplo Uso

Prof.ª. Dayanne  
2ª, 4ª e 6ª Feira

Das 08h00 às 09h00 Sede Social

### TENIS

Prof. Rodrigo  
2ª e 4ª Feira

Das 07h00 às 10h00

3ª, 5ª e 6ª Feira

Das 07h00 às 09h00

2ª à 6ª Feira

Das 15h00 às 19h00

Mais informações com o professor. Nos horários que as quadras não estiverem em atividade de aulas, o associado poderá utilizá-la.

### YOGA

Prof.ª. Julia  
3ª e 5ª Feira

Das 07h50 às 09h00 Térreo - Prédio Novo

Das 09h00 às 10h10 Térreo - Prédio Novo

Das 17h20 às 18h30 Térreo - Prédio Novo

Das 19h00 às 20h10 Sala Múltiplo Uso

### FUTEBOL

#### Aulas de Futebol

2ª e 5ª Feira

Das 07h50 às 08h50 De 6 a 12 anos

2ª e 4ª Feira

Das 14h30 às 15h10 De 6 a 10 anos

Das 15h10 às 15h50 De 11 a 13 anos

Das 15h50 às 16h30 Idade 14+

#### Horários de Jogos

2ª Feira

Das 17h00 às 20h00 Idade 50+

Das 20h00 às 22h00 Idade livre

3ª Feira

Das 18h00 às 22h00 Idade 38+

4ª e 5ª Feira

Das 18h00 às 22h00 Idade livre

Domingo

Das 16h00 às 18h00 Futebol família: Pais e

filhos

### STEP

2, 4 e 6ª Feira

Das 07h00 às 08h00 Sala de Funcional

### AULA HIIT

Prof.ª. Tavnara  
2ª e 4ª Feira

Das 16h30 às 17h00 Sala de Funcional

Idade Mínima: 15 anos.

### TREINAMENTO FUNCIONAL KIDS

Prof.ª. Tavnara  
3ª e 5ª Feira

Das 16h30 às 17h00 De 05 a 07 anos

Das 17h00 às 17h30 De 08 a 11 anos

Sala de Ginástica - Térreo Prédio Novo

### SPINNING TEEN

3ª e 5ª Feira

Das 16h00 às 16h30 Prof.ª. Tavnara

Idade: De 11 a 15 anos.

### JUMP RITMOS

Prof.ª. Tavnara  
3ª e 5ª Feira

Das 18h00 às 19h00 Sala de Funcional

## Diversos

### BRINQUEDOTECA

Crianças de 0 a 7 anos  
2ª à 6ª Feira

Das 07h00 às 13h00

Das 14h00 às 20h00

6ª Feira "Quando houver evento"

Das 07h00 às 13h00

Das 14h00 às 23h59

Sábado

Das 08h00 às 14h00

Domingo

Das 08h00 às 13h00

Crianças de 0 a 2 anos devem estar acompanhadas pelos pais. Sob nenhuma hipótese os pais poderão se

ausentar do Clube, deixando os filhos na

Brinquedoteca.

### CORAL

Regentes: Sara Ramos e Estevão Ferreira  
3ª Feira

Das 19h30 às 21h30

Sala de Yoga/Coral

Térreo - Prédio Novo

### EDUCATIVOS DE CORRIDA

Sábado - Campo Society

Das 08h00 às 09h00 Experientes

Das 09h00 às 10h00 Iniciantes

### AVALIAÇÃO FÍSICA PARA MUSCULAÇÃO

Agendamento na Secretaria ou pelo App.

### EXAME MÉDICO

3ª Feira

Das 13h00 às 14h00

5ª e 6ª Feira

Das 17h00 às 19h00

\*Na 5ª e 6ª Feira, retirar a ficha até às

18h00 na Secretaria.

Sábado

Das 09h00 às 11h00

\*\* OBRIGATÓRIO \*\*

Traje de banho e carteirainha de associado.

### DECK BAR

2ª à 6ª Feira

Das 07h00 às 22h00

Sábado

Das 08h00 às 19h00

Domingo e Feriado

Das 08h00 às 18h00

### SOCIETY BAR

3ª Feira

Das 18h00 às 22h00

### GINÁSIO BAR

5ª Feira

Das 17h00 às 22h00

### ABERTURA E FECHAMENTO DO CLUBE

PORTARIA 1

PORTARIA 2

2ª à 6ª Feira

Das 06h00 às 22h00 Das 05h30 às 22h00

Sábado

Das 08h00 às 19h00 Das 08h00 às 16h00

Domingo e Feriado

Das 08h00 às 18h00 Das 08h00 às 18h00

### SAUNA

MASCULINA  
2ª, 4ª e 6ª Feira

Das 17h00 às 22h00

Sábado

Das 18h00 às 22h00

Domingo

Das 09h00 às 12h30

FEMININA

3ª e 5ª Feira

Das 17h00 às 21h00

Sábado

Das 15h30 às 18h00

### TRABALHOS MANUAIS

Prof.ª. Márcia  
3ª Feira

Das 13h30 às 15h30 Patch Work

Das 15h30 às 17h30 Patch Work

Das 19h00 às 21h00 Patch Work

4ª Feira

Das 13h30 às 15h30 Patch Work

Das 15h30 às 17h30 Patch Work

5ª Feira

Das 13h00 às 15h00 Trab. Manuais

Das 15h00 às 17h00 Trab. Manuais

Sala de Trabalhos Manuais

### SECRETARIA

2ª à 6ª Feira

Das 07h00 às 18h00

Sábado

Das 08h00 às 12h00

### TELEFONES

Secretaria: (19) 3561-4922

Secretaria: (19) 3561-4985

WhatsApp Secretaria: (19)9 9830-4619

WhatsApp Dep. Esportes: (19)9 9929-2374

### SITE

[www.clubepirassununga.com.br](http://www.clubepirassununga.com.br)

### E-MAIL

[secretaria@clubepirassununga.com.br](mailto:secretaria@clubepirassununga.com.br)

### MÍDIAS SOCIAIS

**Facebook:** [facebook.com/cppirassununga](https://www.facebook.com/cppirassununga)

**Instagram:** [instagram.com/cppirassununga](https://www.instagram.com/cppirassununga)

**Youtube:** Canal Clube Pirassununga

### ATUALIZADO EM

19/09/2024

\*Os horários poderão sofrer alterações.



# 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       | <u>Prof.s.: André, Beatriz e Dayanne</u>  |
| Das 18h00 às 18h45 | Iniciação Infantil     | <u>Prof.s.: Beatriz e Jovair</u>          |
| Das 18h45 às 19h30 | Adaptação Infantil     | <u>Prof.s.: Beatriz</u>                   |
| 3ª e 5ª Feira      |                        |   |
| Das 08h00 às 08h45 | Iniciação Adulto       | <u>Prof.s.: André e Beatriz</u>           |
| Das 09h00 às 09h45 | Adaptação Infantil     | <u>Prof.s.: Dayanne e Kleber</u>          |
| Das 10h00 às 10h45 | Iniciação Infantil     | <u>Prof.s.: André e Beatriz</u>           |
| Das 14h00 às 14h45 | Adaptação Infantil     | <u>Prof.s.: Beatriz e Dayanne</u>         |
| Das 14h50 às 15h35 | Adaptação Infantil     | <u>Prof.s.: Beatriz, Dayanne e Jovair</u> |
| Das 15h40 às 16h25 | Iniciação Infantil     | <u>Prof.s.: Jovair e Dayanne</u>          |
| Das 16h00 às 16h45 | Iniciação Infantil     | <u>Prof.s.: André e Beatriz</u>           |
| Das 17h30 às 18h15 | Fast Swim              | <u>Prof. Jovair</u>                       |
| Das 18h15 às 19h00 | Adaptação Infantil     | <u>Prof.s.: Beatriz e Jovair</u>          |
| 4ª e 6ª Feira      |                        |   |
| Das 08h00 às 08h45 | Iniciação Adulto       | <u>Prof.s.: André e Beatriz</u>           |
| Das 08h50 às 09h30 | Aperfeiçoamento Inf. 2 | <u>Prof.s.: André e Beatriz</u>           |
| Das 09h30 às 10h15 | Iniciação Infantil     | <u>Prof.s.: André e Beatriz</u>           |
| Das 10h15 às 11h00 | Adaptação Infantil     | <u>Prof.s.: André, Beatriz e Jovair</u>   |
| Das 14h00 às 14h45 | Aperfeiçoamento Inf. 1 | <u>Prof.ª Beatriz</u>                     |
| Das 15h00 às 15h45 | Iniciação Infantil     | <u>Prof.s.: Beatriz e Dayanne</u>         |
| Das 17h00 às 17h45 | Iniciação Adulto       | <u>Prof.s.: André, Beatriz e Dayanne</u>  |
| Sábado             |                        |   |
| Das 08h15 às 09h00 | Iniciação Infantil     | <u>Prof.s.: André e Dayanne</u>           |
| Das 09h00 às 09h45 | Iniciação Infantil     | <u>Prof.s.: André e Dayanne</u>           |
| Das 09h45 às 10h30 | Adaptação Infantil     | <u>Prof.s.: Beatriz e Dayanne</u>         |
| Das 10h30 às 11h15 | Adaptação Infantil     | <u>Prof.s.: Beatriz e Dayanne</u>         |

|                    |                         |   |
|--------------------|-------------------------|---|
| 2ª feira           |                         |   |
| Das 16h00 às 17h00 | Iniciação/Aperf. Adulto | <u>Prof.s.: André, Beatriz e Jovair</u> |
| 2ª e 4ª Feira      |                         |   |
| Das 14h00 às 14h45 | Aperfeiçoamento Inf. 2  | <u>Prof.ª Beatriz</u>                   |
| Das 15h00 às 15h45 | Fast Swim               | <u>Prof. André</u>                      |
| Das 17h00 às 18h00 | Condicionamento Adulto  | <u>Prof. Jovair</u>                     |
| Das 18h15 às 19h00 | Aperfeiçoamento Inf. 1  | <u>Prof. André</u>                      |
| Das 19h00 às 19h45 | Iniciação Adulto        | <u>Prof. André</u>                      |
| Das 20h00 às 20h45 | Aperfeiçoamento Adulto  | <u>Prof.ª Dayanne</u>                   |
| 4ª e 6ª Feira      |                         |   |
| Das 06h00 às 07h00 | Aperfeiçoamento Adulto  | <u>Prof. Kleber</u>                     |
| Das 07h00 às 08h00 | Treino Adulto           | <u>Prof. Kleber</u>                     |
| Das 08h00 às 09h00 | Condicionamento Adulto  | <u>Prof. Kleber</u>                     |
| Das 09h00 às 09h45 | Iniciação Adulto        | <u>Prof. Kleber</u>                     |
| Das 14h00 às 14h45 | Aperfeiçoamento Inf. 2  | <u>Prof.ª Dayanne</u>                   |
| Das 15h00 às 15h45 | Fast Swim               | <u>Prof. André</u>                      |
| 3ª e 5ª Feira      |                         |   |
| Das 06h00 às 07h00 | Iniciação Adulto        | <u>Prof. Kleber</u>                     |
| Das 07h00 às 08h00 | Treino Adulto           | <u>Prof. Kleber</u>                     |
| Das 08h00 às 09h00 | Aperfeiçoamento Adulto  | <u>Prof. Kleber</u>                     |
| Das 09h00 às 09h45 | Aperfeiçoamento Inf. 1  | <u>Prof.s.: André e Beatriz</u>         |
| Das 09h00 às 10h00 | Condicionamento Adulto  | <u>Prof. Kleber</u>                     |
| Das 14h00 às 14h45 | Aperfeiçoamento Inf.    | <u>Prof. Jovair</u>                     |
| Das 15h00 às 16h00 | Equipe                  | LIVRE                                   |
| Das 16h00 às 16h45 | Horário Livre           | LIVRE                                   |
| Das 17h30 às 18h15 | Adaptação Infantil      | <u>Prof.s.: André e Beatriz</u>         |
| Das 18h00 às 18h45 | Aperfeiçoamento Inf. 2  | <u>Prof. André</u>                      |
| Das 19h00 às 19h45 | Iniciação Infantil      | <u>Prof.s.: André e Beatriz</u>         |
| Das 20h00 às 20h45 | Aperfeiçoamento Adulto  | <u>Prof.ª Dayanne</u>                   |
| 6ª Feira           |                         |   |
| Das 17h00 às 18h00 | Aperfeiçoamento Adulto  | Prof. Jovair                            |

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

|  |  |
|--|--|
| 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 |  |

### SINUCA

|                           |  |
|---------------------------|--|
| 2ª à 6ª Feira             |  |
| Das 08h00 às 22h00        |  |
| Sábado, Domingo e Feriado |  |
| Das 08h00 às 18h00        |  |
| Idade mínima: 18 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

#### 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

#### SOCIAL

#### 2ª à 6ª Feira

Das 08h00 às 20h00

3ª 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

#### 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

### HIDRO-JUMP

#### Prof.ª Dayanne

3ª e 5ª Feira

Das 16h45 às 17h30