

TABELA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS

MANHÃ

ATIVIDADE	IDADE	DIA DA SEMANA	HORARIO
Academia com Instrutor	A partir de 16 anos	2º e 4º feira	7h as 11h
		3º, 5º e 6º feira	7h as 10h
Hidroginastica	Adulto	3º e 5º feira	7h as 7h45
Natação	Adulto	3º e 5º feira	7h45 as 8h20
	6 meses a 2 anos	3º e 5º feira	8h25 as 8h55
		4º e 6º feira	7h45 as 8h20
	3 a 4 anos	3º e 5º feira	8h25 as 8h55
			8h55 as 9h25
	5 a 6 anos	3º e 5º feira	10h35 as 11h10
			4º e 6º feira
	7 a 12 anos	3º e 5º feira	9h30 as 10h
			4º e 6º feira
	Judô	infantil-iniciante	3º e 6º feira
3º e 5º feira			10h as 10h35
Jiu-jitso	A partir de 14 anos	3º e 5º feira	10h as 10h35

TARDE/NOITE

Academia com Instrutor	A partir de 16 anos	2º, 4º e 6º feira	15h as 21h
		3º e 5º feira	17h as 18h 19h as 21h
Alongamento	-	3º e 5º feira	18h as 18h30 18h30 as 19h
Kickboxing	8 a 15 anos	2º e 4º feira	18h as 19h
	A partir de 16 anos		19h as 20h
Natação Noturno	3 a 4 anos	3º e 5º feira	18h as 18h30
	5 a 6 anos		18h30 as 19h
	7 a 9 anos		19h as 19h35
	10 a 12 anos		19h35 as 20h10
	Adulto		20h10 as 20h45
Judô	Adulto		20h45 as 21h30
	Infantil-Iniciante	3º e 5º feira	15h as 16h
	Infantil-Intermediario/Avançado		19h40 as 20h40
Jiu-jitso	A partir de 14 anos	2º e 4º feira	19h30 as 20h30
			20h30 as 21h30
Tênis	6 a 8 anos	2º e 4º feira	16h as 16h30
	9 a 12 anos		16h30 as 17h
	12 a 16 anos		17h as 18h
	Adulto iniciante		18h as 19h
	Adulto intermediario		19h as 20h
	Adulto avançado		20h as 21h
Tênis	6 a 8 anos	3º e 5º feira	16h as 16h30
	9 a 12 anos		16h30 as 17h
	12 a 16 anos		17h as 17h45
	Adulto iniciante		17h45 as 18h30
	Adulto iniciante		18h30 as 19h15
	Adulto iniciante		19h15 as 20
	Infantil-Intermediario/Avançado		20h as 21h
Voleibol	8 a 10 anos	3º e 5º feira	18h30 as 19h30
	11 a 16 anos		19h30 as 20h30