



MANHÃ

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

TARDE/NOITE

Academia com Instrutor	A partir de 16 anos	2°, 4° e 6° feira	17h as 18h
		3° e 5° feira	19h as 21h
Alongamento	-	3° e 5° feira	18h as 18h30
		3° e 5° feira	18h30 as 19h
Kickboxing	8 a 15 anos	2° e 4° feira	18h as 19h
	A partir de 16 anos	2° e 4° feira	19h as 20h
Natação Noturno	3 a 4 anos	3° e 5° 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	Infantil-Iniciante	3° e 5° feira	15h as 16h
	Infantil-Iniciante		18h as 19h00
	Infantil-Intermediario/Avançado		19h20 as 20h20
	Infantil-Iniciante		19h00 as 20h00
Jiu-jitso	A partir de 14 anos	2° e 4° feira	20h00 as 21h00
Tênis	7 a 8 anos	2° e 4° feira	16h as 16h30
	9 a 12 anos		16h30 as 17h
	12 a 16 anos - médio		17h as 18h
	12 a 16 anos - intermediário		18h as 19h
	Adulto intermediário		19h as 20h
	Adulto avançado		20h as 21h
Tênis	7 a 8 anos	3° e 5° feira	16h as 16h30
	9 a 12 anos		16h30 as 17h
	12 a 16 anos - médio		17h as 17h45
	Adulto - médio		17h45 as 18h30
	Adulto - Intermediário		18h30 as 19h15
	Adulto - iniciante - médio		19h15 as 20h
	Adulto Avançado		20h as 21h
Voleibol	8 a 10 anos	3° e 5° feira	18h30 as 19h30
	11 a 16 anos		19h30 as 20h30

Inscrições pelo e-mail
adm_clube@amaj.com.br

A frequência nas atividades físicas será avaliada mensalmente, e o aluno que não cumprir com a carga horária necessária poderá ser retirado da grade

