



MANHÃ

| ATIVIDADE | IDADE | DIA DA SEMANA | HORÁRIO |
|------------------------|---|------------------------------------|---|
| Academia com Instrutor | A partir de 16 anos | 2ª a 6ª feira 3ª, 5ª e 6ª feira | 7h às 9h e 10h às 11h 7h às 10h |
| Hidroginástica | Adulto | 3ª e 5ª feira | 7h às 7h45 |
| Natação | Adulto 6 meses a 2 anos 3 a 4 anos 5 a 6 anos 7 a 12 anos 3 a 5 anos | 3ª e 5ª feira | 7h45 às 8h20 8h25 às 8h55 8h55 às 9h25 9h30 às 10h 10h às 10h35 10h35 às 11h10 |
| Judô | Infantil - Iniciante Infantil - Intermediário/Avançado | 3ª e 6ª feira 3ª e 5ª feira | 9h às 10h 10h às 11h |

TARDE/NOITE

| ATIVIDADE | IDADE | DIA DA SEMANA | HORÁRIO |
|------------------------|--|---|--|
| Academia com Instrutor | A partir de 16 anos | 2ª, 4ª e 6ª feira | 15h às 21h |
| Alongamento | - | 3 e 5ª feira | 18h30 às 19h |
| Kickboxing | 8 a 15 anos A partir de 16 anos | 2ª e 4ª feira | 18h às 19h 19h às 20h |
| Natação Noturno | 3 a 4 anos 5 a 6 anos 7 a 9 anos 10 a 12 anos Adulto Adulto | 3ª e 5ª feira | 18 às 18h30 18h30 às 19h 19h às 19h35 19h35 às 20h10 20h10 às 20h45 20h45 às 21h30 |
| Judô | Infantil - Iniciante Infantil - Intermediário/Avançado Infantil - Iniciante | 3ª e 5ª feira 3ª e 5ª feira 2ª e 4ª feira | 15h às 16h 19h40 às 20h40 19h30 às 20h30 |
| Jiu Jitsu | A partir de 14 anos | 2ª e 4ª feira | 20h30 às 21h30 |
| Tênis | 6 a 8 anos 9 a 12 anos 12 a 16 anos Adulto - Iniciante Adulto - Intermediário Adulto - Avançado | 2ª e 4ª feira | 16h às 16h30 16h30 às 17h 17h às 18h 18h às 19h 19h às 20h 20h às 21h |
| Tênis | 6 a 8 anos 9 a 12 anos Adulto - Iniciante Adulto - Iniciante Adulto - Iniciante Adulto - Iniciante Adulto - Intermediário/Avançado | 3ª e 5ª feira | 16h às 16h30 16h30 às 17h 17h às 17h45 17h45 às 18h30 18h30 às 19h15 19h15 às 20h 20h às 21h |
| Voleibol | 8 a 10 anos 11 a 16 anos | 3ª e 5ª feira | 18h30 às 19h30 19h30 às 20h30 |