



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