



ATIVIDADES ESPORTIVAS

MANHÃ			
ATIVIDADE	IDADE	DIA DA SEMANA	HORÁRIO
Academia com Instrutor	A partir de 16 anos	2ª e 4ª feira	7h as 11h
		3ª e 5ª e 6ª feira	7h as 10h
Hidroginástica	Adulto	3ª e 5ª feira	7h as 7h45
Natação	Adulto	3ª e 5ª feira	7h45 as 8h20
	6 meses a 2 anos	3ª e 5ª feira	8h25 as 8h55
		4ª e 6ª feira	7h45 as 8h20
	3 a 4 anos	3ª e 5ª feira	8h25 as 8h55
		4ª e 6ª feira	7h45 as 8h20
	5 a 6 anos	3ª e 5ª feira	9h30 as 10h
		4ª e 6ª feira	10h35 as 11h10
	7 a 12 anos	3ª e 5ª feira	10h as 10h35
		4ª e 6ª feira	10h as 10h35
Judô	infantil-iniciante	3ª e 6ª feira	9h as 10h
		3ª e 5ª feira	10h as 11h
Jiu-Jitsu	A partir dos 14 anos	3ª e 5ª feira	7h as 8h
TARDE/NOITE			
ATIVIDADE	IDADE	DIA DA SEMANA	HORÁRIO
Academia com Instrutor	A partir de 16 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	15h as 21h
		3ª e 5ª feira	17h as 18h 19h as 21h
Alongamento	-	3ª e 5ª feira	18h as 18h30 18h30 as 19h
Kickboxing	8 a 15 anos A partir de 16 anos	2ª e 4ª feira	18h as 19h 19h as 20h
Natação Noturno	3 a 4 anos 5 a 6 anos 7 a 9 anos 10 a 12 anos Adulto	3ª e 5ª feira	18h as 18h30 18h30 as 19h 19h as 19h35 19h35 as 20h10 20h10 as 20h45
Judô	Infantil-iniciante Infantil-iniciante Infantil-intermediário/Avançado Infantil-iniciante	3ª e 5ª feira	15h as 16h 18h as 19h 19h40 as 20h40
		2ª e 4ª feira	19h as 20h
Jiu-Jitsu	A partir de 14 anos	2ª e 4ª feira	20h as 21h
Tênis	6 a 8 anos 9 a 12 anos 12 a 16 anos Adulto iniciante Adulto intermediário Adulto avançado	2ª e 4ª feira	16h as 16h30 16h30 as 17h 17h as 18h 18h as 19h 19h as 20h 20h as 21h
Tênis	6 a 8 anos 9 a 12 anos 12 a 16 anos Adulto iniciante Adulto iniciante Adulto iniciante Infantil-intermediário/Avançado	3ª e 5ª feira	16h as 16h30 16h30 as 17h 17h as 17h45 17h45 as 18h30 18h30 as 19h15 19h15 as 20 20h as 21h
Voleibol	8 a 10 anos 11 a 16 anos	3ª e 5ª feira	18h30 as 19h30 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.