

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	VAGAS	PROFESSOR	SALA / ESPAÇO
Alongamento	2ª e 4ªF	07h15 - 08h00	12	Donizete	Fitness 2
Alongamento	6ªF	07h15 - 08h00	12	Donizete	
Fit Dance	2ª e 4ªF	19h10 - 20h00	15	Marcelo Teigon	Palco da Piscina
Fit Dance	6ªF	18h15 - 19h00	15		Fitness 1
Fit Dance	3ª e 5ªF	08h00 - 09h00	15		Fitness 2
Dança de Salão Intermediário	3ªF	18h30 - 20h00	12	Eduardo Avelar	Órion
Dança de Salão Iniciante	5ªF	18h45 - 19h45	12		
Dança do Ventre	5ªF	19h00 - 20h00	15	Daiana	Fitness 2
Dança do Ventre	4ªF	08h10 - 09h10	15		Fitness 3
Ginástica Localizada	3ª e 5ªF	18h00 - 18h50	12	Andréia	Fitness 2
Hit Mix	4ª e 6ªF	18h00 - 18h50	12		
Hip Hop a partir de 14 Anos e Adulto	2ª e 4ªF	19h15 - 20h00	15	FLAVIO	Fitness 1
Hip Hop Juvenil a partir de 14 Anos - A avançado	6ªF	18h30 - 20h00	15		Sala de Artes Marciais
Hidroginástica / Alongamento	3ª e 5ªF	09h00 - 10h20	10	Andréia	Parque Aquático
Hidroginástica	4ª e 6ªF	10h10 - 11h00	10	Marlene	
Hidroginástica	3ª e 5ªF	17h10 - 18h00	10	Marcia	
Hidroginástica	3ª e 5ªF	19h00 - 19h50	10	Andréia	
Indaiá - Pump	2ª e 4ªF	19h00 - 19h50	15	Luciana	Fitness 2
In Dance	2ª e 4ªF	18h10 - 19h00	15	Marcelo Teigon	Palco da Piscina
Pilates	2ª e 4ªF	18h15 - 18h55	12	Renata	Fitness 1
	2ª e 4ªF	19h05 - 19h45	12		
	3ª e 5ªF	08h00 - 08h40	12	Alessandra	
	3ª e 5ªF	08h50 - 09h30	12		
	3ª e 5ªF	18h00 - 18h40	12		
	3ª e 5ªF	18h50 - 19h30	12	Renata	
	4ª e 6ªF	07h15 - 07h55	12		
4ª e 6ªF	08h05 - 08h45	12			
Spinning	2ª e 4ªF	08h10 - 09h00	10	Luciana	PALCO - SALÃO SOCIAL
	2ª e 4ªF	18h00 - 18h50	10		
	3ª e 5ªF	08h10 - 09h00	10		
	3ª e 5ªF	18h30 - 19h10	10		
	3ª e 5ªF	19h20 - 20h00	10		
6ªF	17h30 - 18h20	10	Fernando		
Treinamento Funcional	2ª e 4ªF	18h10 - 19h00	15	Sheila	Quadrinha (ar livre)
	2ª e 4ªF	19h10 - 20h00	15		
	3ª e 5ªF	07h10 - 08h00	15	Marcelo Teigon	
Yoga	2ªF	09h00 - 10h20	12	José Carlos	Fitness 3
	2ª e 4ªF	17h10 - 18h00	12	Jacqueline	Fitness 2
	3ª e 5ªF	10h00 - 11h00	12		Fitness 2
	Sábado	09h00 - 10h20	12	José Carlos	Fitness 3
	Zumba	2ªF	08h00 - 08h50	15	Marcelo
6ªF		08h00 - 08h50	15	Marcelo	Palco Piscina

ESPORTES

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	VAGAS	PROFESSOR	SALA / ESPAÇO
Basquete acima de 14 anos	2ª e 4ªF	19h00 - 20h00	12	Arnaldo (Neto)	Quadra Poliesportiva
Condicionamento Físico Futebol	3ª e 5ªF	19h00 - 20h00	12	Arnaldo (Neto)	Quadra Poliesportiva
Judô a partir de 14 Anos / Adulto	3ª e 5ªF	19h00 - 20h00	10	Fabio	Sala de Judo
Aikido a partir de 14 anos / Adulto	5ªF	20h00 - 21h00	10		
Musculação	2ª a 6ªF	06h00 - 10h00 e 16h00 às 20h00	30	Ricardo T. / Rubens / Neto / Clodoaldo / Fernando / Janaina / Ricardo B.	Sala de Musculação
	Sábado	07h00 - 13h00	30		
	Domingos e Feriados	08h00 - 12h00	30		
Muay Thai Adulto	3ª e 5ªF	18h10 - 19h00	10	Anderson Favacho	Sala de Artes Marciais
Muay Thai Adulto	3ª e 5ªF	19h10 - 20h20	10		
Natação Adulto Aperfeiçoamento / Aprendizado	3ª e 5ªF	07h10 - 08h00	6	Marcia	Parque Aquático
Natação Adulto Iniciante Aprendizado	3ª e 5ªF	08h10 - 09h00	6		
Natação a partir de 14 anos	3ª e 5ªF	18h00 - 18h50	6		
Natação Adulto Iniciante - Aprendizado/Aperf.	3ª e 5ªF	19h00 - 19h50	6	Jorge (Tuba)	Quadra 3
Tênis de Campo* ADULTO	3ª e 5ªF	08h00 - 09h00	4		
Tênis de Campo* a partir de 14 anos	3ª e 5ªF	17h00 - 18h00	4		
Tênis de Campo* ADULTO	3ª e 5ªF	18h00 - 19h00	4		
Tênis de Campo* ADULTO	3ª e 5ªF	19h00 - 20h00	4		
Vôlei Intermediário Adulto	3ª e 5ªF	19h30 - 21h00	12	Miriam	Quadra Poliesportiva

CULTURA E ARTES

Capoeira à partir de 14 anos	2ª e 4ªF	19h00 - 20h30	12	Claudinei	Fitness 3
------------------------------	----------	---------------	----	-----------	-----------

IMPORTANTE

É IMPRESCINDÍVEL A APRESENTAÇÃO DO ATESTADO MÉDICO Lei Estadual Nº 10.848, de 06 de julho 2.001. O atestado pode ser do seu médico. O clube oferece esse serviço mediante agendamento prévio, 4ªF das 18h às 19h45 / Domingo das 9h às 11h45. Exame Biométrico R\$ 40,00 à vista (dinheiro) com validade de 6 meses. Piscina R\$ 12,00 no boleto ou dinheiro, com validade de 1 ano. É obrigatório traje de banho (homem sunga, mulheres biquíni ou maiô). Idade mínima para aulas fitness 14 anos. Exceto Yoga / Spinning - mínimo 15 anos. As roupas devem ser confortáveis (com elasticidade) e calçado apropriado.