



NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 – 07:50	Nat. adulto	Nat. adulto	Nat. adulto	Nat. adulto	Nat. adulto
08:00 – 08:50	Hidroginástica	Natação Infantil	Hidroginástica	Natação Infantil	Hidroginástica
09:00 – 09:50		Adaptação e nível I	Nível II, III, IV	Adaptação e nível I	Nível II, III, IV
10:00 – 10:50	Hidroginástica	Nível I, II, III	Adaptação e nível I Hidroginástica	Nível I, II, III	Adaptação e nível I Hidroginástica
11:00 – 11:50		Adaptação e nível I	Adaptação e nível I	Adaptação e nível I	Adaptação e nível I
12:40 – 13:30	Hidroginástica	Nat. adulto	Hidroginástica	Nat. adulto	Hidroginástica
	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
13:40 – 14:30	Infantil 4 A	Adaptação e nível I	Infantil 4 A	Adaptação e nível I	Adaptação e nível I
14:40 -15:30	Infantil 5 A 1ªA	Nível III, III, IV	Infantil 5 A 1ªA	Nível III, III, IV	Nível III, III, IV
15:30 – 16:00	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16:00– 16:50	2º AO 5º ANO Integral	NAT INF	2º AO 5º A Integral	NAT INF	NAT INF
17:00 – 17:50	NAT INF	NAT INF	NAT INF	NAT INF	NAT INF
18:00 – 18:50	TREINO	Hidroginástica Adaptação I e II	TREINO	Hidroginástica Adaptação I e II	TREINO
18:50 – 19:40	Nat. adulto	Nat. adulto	Nat. adulto	Nat. adulto	Nat. adulto
19:40 – 20:30	Nat. adulto	Nat. adulto	Nat. adulto	Nat. adulto	Nat. adulto

BALLET

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50		Balé Básico 3 10 à 12 anos	Balé Básico 1 06 a 07 anos	Balé Básico 3 10 à 12 anos	Balé Básico 1 06 a 07 anos
09:00 – 09:50		Baby Class 04 – 05 anos	Balé Básico 2 8 a 9 anos	Baby Class 04 – 05 anos	Balé Básico 2 8 a 9 anos
10:00 – 10:50		Balé Básico 1 06 a 07 anos		Balé Básico 1 06 a 07 anos	
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30	Infantil 4 A	Balé Básico 2 8 a 9 anos	Infantil 4 A	Balé Básico 2 8 a 9 anos	
14:40 – 15:30	Infantil 5 A 1ªA	Balé Básico 1 06 a 07 anos	Infantil 5 A 1ªA	Balé Básico 1 06 a 07 anos	
15:30-16:00	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00-16:50	2º AO 5º ANO Integral	Balé Primary 6 anos	2º AO 5º ANO Integral	Balé Primary 6 anos	
17:00 – 17:50	Balé Básico 3 10 à 12 anos	Baby Class 04 – 05 anos	Balé Básico 3 10 à 12 anos	Baby Class 04 – 05 anos	Balé Básico 3 10 à 12 anos



STREET DANCE

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50					
09:00 – 09:50					
10:00 – 10:50	Street Dance 10 a 17anos		Street Dance 10 a 17anos		Street Dance 10 a 17anos
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30		Street Dance 10 à 13 anos		Street Dance 10 a 13 anos	
14:40 – 15:30		Street Dance 14 a 17 anos		Street Dance 14 a 17 anos	
15:30 -16:00	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00– 16:50		Stret Dance 10 a 14 anos		Street Dance 10 a 14 anos	
17:00 – 17:50					

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

GINASTICA RÍTMICA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50					
09:00 – 09:50		Categoria 2 7 – 9 anos	Categoria 1 4 – 7 anos	Categoria 2 7 – 9 anos	Categoria 1 4 – 7 anos
10:00 – 10:50		Categoria 3 10– 12 anos	Categoria 2 7 – 9 anos	Categoria 3 10– 12 anos	Categoria 2 7 – 9 anos
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30					
14:40 – 15:30	Infantil 5ª A 1ª A Integral	Categoria 1 4 – 7 anos	Infantil 5ª A 1ª A Integral	Categoria 1 4 – 7 anos	
15:30 -	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00 – 16:50	2º ao 5º ano Integral	Categoria 2 7 – 9 anos	2º ao 5º ano Integral	Categoria 2 7 – 9 anos	
17:00 – 17:50	treinamento	Categoria 3 9 a 12 anos	treinamento	Categoria 3 9 a 12 anos	

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



VOLEIBOL

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50			AREIA ADULTO		AREIA ADULTO
09:00 – 09:50			AREIA ADULTO		AREIA ADULTO
10:00 – 10:50	VOLEI 10 a14 anos		VOLEI 10 a14 anos		VOLEI 10 a14 anos
11:00 – 11:50	VOLEI 9 a14 anos		VOLEI 9 a14 anos		VOLEI 9 a14 anos
	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
13:40 – 14:30	VOLEI 10 a 12 anos	VOLEI	VOLEI 10 à 12 anos	VOLEI 9 a 11 anos	VOLEI 10 a 12 anos
14:40 – 15:30	VOLEI 13 a 15 anos	VOLEI 12 a 15 anos	VOLEI 13 a 15 anos	VOLEI 12 a 15 anos	VOLEI 13 a 15 anos
15:30 – 16:00	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00 – 16:50		Treino Mirim		Treino Mirim	
17:00 – 18:00	Treino Infantil	Treino Mirim	Treino Infantil	Treino Mirim	Treino Infantil.
18:00 – 19:00	Treino Juvenil.		Treino Juvenil		Treino Juvenil .
19:00 – 20:00	Quadra/adulto.		Quadra/adulto.		

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

BASQUETE

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:00 – 09:50		Basquete 10 a 12 anos	Basquete 13 a 15 anos	Basquete 10 a 12 anos	Basquete 13 a 15 anos
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30	Basquete 8 a 9 anos	Basquete 10 a 12 anos	Basquete 8 a 9 anos	Basquete 10 a 12 anos	TREINO
14:40 – 15:30		.			TREINO
15:30-16:00	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00 – 16:50					
17:00 – 17:50		Basquete 13 a 17 anos		Basquete 13 a 17 anos	
18:00 – 18:50	TREINO MASC	TREINO FEM	TREINO MASC	TREINO FEM	TREINO MASC
18h50 – 19h40	TREINO MASC		TREINO MASC		TREINO MASC

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



JUDÔ

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:00 – 09:50		Judô 11 a 14 anos	Judô 4 a 6 anos	Judô 11 a 14 anos	Judô 4 a 6 anos
10:00 – 10:50		Judô 5 a 7 ANOS	Judô 8 a 10 anos	Judô 5 a 7 ANOS	Judô 8 a 10 anos
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30	INF 4	Judô 8 a 10 anos	INF 4	8 Judô 8 a 10 anos	
14:40 – 15:30	Infantil 5 A 1ª A Integral	Judô 4 a 7 anos	Infantil 5 A 1ª A Integral	Judô 4 a 7 anos	
15:30-16:00	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00 – 16:40	2º ao 5º ano Integral	Treino	2º ao 5º ano Integral	Treino	Treino
17:00 – 17:50	Judô 11 a 14 anos	Treino	Judô 11 a 14 anos	Treino	Treino
18:30 – 19:30					

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

CAPOEIRA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:00 – 09:50		Capoeira 7 a 8 anos	Capoeira 9 a 10 anos	Capoeira 7 a 8 anos	Capoeira 9 a 10 anos
10:00 – 10:50		Capoeira 4 a 6 anos	Capoeira 7 a 8 anos	Capoeira 4 a 6 anos	Capoeira 7 a 8 anos
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30	Infantil 4 A Integral		Infantil 4 A Integral		
14:40 – 15:30	Infantil 5 A 1ª A	Capoeira 4 a 6 anos	Infantil 5 A 1ª A	Capoeira 4 a 6 anos	
15:30-16:00	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00 – 16:50	2º ao 5º ano Integral	Capoeira 7 a 8 anos	2º ao 5º ano Integral	Capoeira 7 a 8 anos	
17:00 – 17:50	A partir de 15 anos	Capoeira 10 a 12 anos	A partir de 15 anos	Capoeira 10 a 12 anos	A partir de 15 anos
18:00 – 18:50					
18:30 – 19:30					ADULTO
19:30 – 20:30					ADULTO
20:30 -21:30					ADULTO

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



XADREZ

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 009:50		XADREZ I 07 a 08 anos	XADREZ II		
10:00 – 11:50	XADREZ I 07 a 08 anos	XADREZ I 9 a 10 anos			
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 15:30	Xadrez II	XADREZ I 09 a 10 anos	XADREZ I 07 a 08 anos		
15:30-16:00	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00– 16:50	2° AO 5° ANO Integral		2° AO 5° ANO Integral		

GINÁSTICA LOCALIZADA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11:00 – 11:50	LOCAL		LOCAL		LOCAL
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
12:40 -13:30		LOCAL		LOCAL	
15:30-16:00	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00 – 16:50					
17:00 – 17:50	LOCAL		LOCAL		LOCAL

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

DANÇA DE SALÃO / RITMOS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17:00 – 17:50					
18:00 – 18:50		SALÃO		SALÃO	
19:00 – 19:50	RITMOS	SALÃO	RITMOS	SALÃO	
19:40 – 20:30					

HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



HANDEBOL

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50					
09:00 – 09:50					
10:00 – 10:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30					
14:40 – 15:30	Handebol 13 a 16 anos		Handebol 13 a 16 anos		Handebol 13 a 16 anos
15:30 -16:00	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00-16:50			Handebol Treino Fem		Handebol Treino fem
17:00 – 17:50			HandebolTreino Fem		HandebolTreino Fem
18:00 – 18:50		Handebol 16 a 18 anos		Handebol 16 a 18 anos	
19:00 – 19:50		HandebolTreino Masc		HandebolTreino Masc	
19:40 – 20:30					

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

FUTEBOL DE CAMPO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50	13 a 16 Anos	10 a 12 Anos	13 a 16 Anos	10 a 12 Anos	13 a 16 Anos
09:00 – 09:50	07 a 09 Anos	07 a 09 Anos	07 a 09 Anos	07 a 09 Anos	07 a 09 Anos
10:00 – 10:50					
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30					
14:40 – 15:30					
15:30-16:00	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16:00 – 16:50	13 a 16 Anos	10 a 12 Anos	13 a 16 Anos	10 a 12 Anos	13 a 16 Anos
17:00 – 17:50	10 a 12 anos	07 a 09 Anos	10 a 12 anos	07 a 09 Anos	10 a 12 anos
18:00 – 18:50	07 a 09 Anos	07 a 09 Anos	07 a 09 Anos	07 a 09 Anos	07 a 09 Anos
19:00 – 19:50					
19:40 – 20:30					

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



FUTEBOL SOCIETY

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50	A confirmar	09 a 12 Anos	A confirmar	09 a 12 Anos	A confirmar
09:00 – 09:50	03 a 07 Anos	03 a 07 Anos	03 a 07 Anos	03 a 07 Anos	
10:00 – 10:50	A confirmar	A confirmar	A confirmar	A confirmar	A confirmar
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30					
14:40 – 15:30	13 a 16 Anos	13 a 16 Anos	13 a 16 Anos	13 a 16 Anos	13 a 16 Anos
15:30-16:00	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16:00 – 16:50	09 a 12 Anos	09 a 12 Anos	09 a 12 Anos	09 a 12 Anos	09 a 12 Anos
17:00 – 17:50	03 a 07 Anos	03 a 07 Anos	03 a 07 Anos	03 a 07 Anos	
18:00 – 18:50	03 a 07 Anos	03 a 07 Anos	03 a 07 Anos	03 a 07 Anos	
19:00 – 19:50	Adulto		Adulto		
19:40 – 20:30					

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

FUTSAL

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50					
09:00 – 09:50	10 a 12 Anos	07 a 09 Anos	10 a 12 Anos	07 a 09 Anos	
10:00 – 10:50	13 a 16 Anos	07/09 anos	13 a 16 Anos	07/09 anos	13 a 16 Anos
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:40 – 14:30					
14:40 – 15:30	10 a 12 Anos	07 a 09 Anos	10 a 12 Anos	07 a 09 Anos	
15:30-16:00	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16:00 – 16:50	13 a 16 Anos	07/09 anos	13 a 16 Anos	07/09 anos	ENSINO MEDIO
17:00 – 17:50	P.M/Mirim		Fral./Chup.	P.M/Mirim	Fral./Chup.
18:00 – 18:50	Inf/Juv - MASC	Inf/Juv -FEM	Inf/Juv -MASC	Inf/Juv -FEM	Infantil
19:00 – 19:50					
19:40 – 20:30					

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



TÊNIS DE MESA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11:00 – 11:50			Tênis de mesa 07 a 16 anos		Tênis de mesa 07 a 16 anos
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
14:40 – 15:20	Tênis de mesa 07 a 16 anos		Tênis de mesa 07 a 16 anos		Tênis de mesa 07 a 16 anos

HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO