



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	NAT INF	Hidroginástica	NAT INF	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		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
11:50 – 12:40	-	-	-	-	-
12:40 – 13:30	Hidroginástica	Nat. adulto	Hidroginástica	Nat. adulto	Hidroginástica
	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
13:45 – 14:35	Infantil 4 A	Adaptação e nível I	Infantil 4 A	Adaptação e nível I	Adaptação e nível I
14:35 -15:25	Infantil 5 A 1ª	Nível III, III, IV	Infantil 5 A 1ª	Nível III, III, IV	Nível III, III, IV
15:25 – 15:55	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
15:55 – 16:45	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	TREINO	Hidroginástica	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

ORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50		BALÉ 3	BALÉ 2	BALÉ 3	BALÉ 2
09:00 – 09:50		INICIAÇÃO	BALÉ 3	INICIAÇÃO	BALÉ 3
10:00 – 10:50		BALÉ 2		BALÉ 2	
10:50 – 11:40					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:45 – 14:35	Infantil 4 A	BALÉ 3	Infantil 4 A	BALÉ 3	
14:35 – 15:25	Infantil 5 A 1ª	BALÉ 2	Infantil 5 A 1ª	BALÉ 2	
15:25-15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
15:55 – 16:45	2º AO 5º ANO Integral		2º AO 5º ANO Integral		
17:00 – 17:50	BALÉ 1 6/7ANOS	INICIAÇÃO 4/5 ANOS	BALÉ 1 6/7ANOS	INICIAÇÃO 4/5 ANOS	BALÉ 1 6/7ANOS
18:00 – 18:50					

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



ESCOLA
LA SALLE
ÁGUAS CLARAS - DF



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
10:50 – 11:40					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:45 – 14:35		Street Dance10 à 13 anos		Street Dance10 a 13 anos	
14:35 – 15:25		Street Dance14 a 17 anos		Street Dance14 a 17 anos	
15:25-15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
15:55 – 16:45		Stret Dance		Street Dance	
17:00 – 17:50					

GINASTICA RÍTMICA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50		7 – 9 ANOS		7-9 ano	
09:00 – 09:50		10-12 ANOS	4 – 6 ANOS	10-12 ANOS	4 – 6 ANOS
10:00 – 10:50		A PARTIR 13 ANOS	A PARTIR 13 ANOS	A PARTIR 13 ANOS	Á PARTIR 13 ANOS
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:45 – 14:35					
14:35 – 15:25	4 – 6 anos	7 – 9 ANOS	4 – 6 anos	7 – 9 ANOS	
15:25-15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
15:55 – 16:45	2° AO 5° ANO Integral	10 – 12 ANOS	2° AO 5° ANO Integral	10 – 12 ANOS	
17:00 – 17:50	treinamento	A PARTIR 13 ANOS	treinamento	A PARTIR 13 ANOS	

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



ESCOLA
LA SALLE
ÁGUAS CLARAS - DF



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 10/14		VOLEI 10/14		VOLEI 10/14
11:00 – 11:50					
13:45 – 14:35	VOLEI 10/12	VOLEI 9/11	VOLEI 10/12	VOLEI 9/11	VOLEI 10/12
14:35 – 15:25	VOLEI 13/15	VOLEI 12/15	VOLEI 13/15	VOLEI 12/15	VOLEI 13/15
15:25 – 15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
16:00 – 16:50	ENSINO MÉDIO	AREIA 11/15		AREIA 11/15	
17:00 – 18:00	TREINO MIR	AREIA ADULTO	TREINO MIR.	AREIA ADULTO	TREINO MIR.
18:00 – 19:00	TREINO INF.		TREINO INF.		TREINO INF.
19:00 – 20:00	TREINO JUV.		TREINO JUV.		TREINO JUV.
20:00 – 21:00	Quadra/adulto		Quadra/adulto		Quadra/adulto
21:00 – 21:00	Quadra/adulto		Quadra/adulto		Quadra/adulto

BASQUETE

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:00 – 09:50		10/12 anos	13/15 anos	10/12 anos	13/15 anos
10:00 – 10:50					
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:45 – 14:35		10/12 anos		10/12 anos	FEM 13/17 anos
14:35 – 15:25		.			FEM 13/17 anos
15:25-15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
15:55 – 16:45					
17:00 – 17:50		TREINO		TREINO	
18:00 – 18:50	ENSINO MÉDIO 13/17 anos	TREINO	ENSINO MÉDIO 13/17 anos	TREINO	ENSINO MÉDIO 13/17 anos
9H – 11H	SABADO	TREINO			

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



ESCOLA
LA SALLE
ÁGUAS CLARAS - DF



JUDÔ

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50					
09:00 – 09:50		11/14ANOS	4/6 ANOS	11/14 ANOS	4/6 ANOS
10:00 – 10:50		5/7 ANOS	8/10 ANOS	5/7 ANOS	8/10 ANOS
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:45 – 14:35	INF 4	8/10 ANOS	INF 4	8/10 ANOS	ENSINO MEDIO
14:35 – 15:25	Infantil 5 A 1ªA	4/7 ANOS	Infantil 5 A 1ªA	4/7 ANOS	ENSINO MEDIO
15:25-15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
15:55 – 16:45	2º AO 5º ANO Integral		2º AO 5º ANO Integral		TREINO
17:00 – 17:50	TREINO	11/14 ANOS	TREINO	11/14 ANOS	TREINO
18:30 – 19:30		ADULTO		ADULTO	

CAPOEIRA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50					
09:00 – 09:50		7/8 ANOS	9/10 ANOS	7/8 ANOS	9/10 ANOS
10:00 – 10:50		4/6 ANOS	7/8 ANOS	4/6 ANOS	7/8 ANOS
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:45 – 14:35	Infantil 4 A		Infantil 4 A		
14:35 – 15:25	Infantil 5 A 1ªA	4/6 ANOS	Infantil 5 A 1ªA	4/6 ANOS	
15:25-15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
15:55 – 16:45	2º AO 5º ANO Integral	7/8 ANOS	2º AO 5º ANO Integral	7/8 ANOS	
17:00 – 17:50	ENSINO MÉDIO	10/12 ANOS	ENSINO MÉDIO	10/12 ANOS	ENSINO MÉDIO
18:00 – 18:50					
18:30 – 19:30		ADULTO		ADULTO	ADULTO
19:30 – 20:30					ADULTO
20:30 -21:30					ADULTO

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



ESCOLA
LA SALLE
ÁGUAS CLARAS - DF



XADREZ

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50		XADREZ I 7/8	XADREZ II		
09:00 – 09:50		XADREZ I 7/8	XADREZ II		
10:00 – 10:50	XADREZ I 7/8	XADREZ I 9/10			
11:00 – 11:50	XADREZ I 7/8	XADREZ I 9/10			
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:45 – 14:35		XADREZ I 9/10	XADREZ I 7/8		
14:35 – 15:25	ENSINO MÉDIO	XADREZ I 9/10	XADREZ I 7/8		
15:25-15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
15:55 – 16:45	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	
15:25-15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
15:55 – 16:45					
17:00 – 17:50	LOCAL		LOCAL		LOCAL

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO



ESCOLA
LA SALLE
ÁGUAS CLARAS - DF



HANDEBOL

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 – 08:50					
09:00 – 09:50					
10:00 – 10:50					
11:00 – 11:50					
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13:45 – 14:35					
14:35 – 15:25	Handebol E.M		Handebol Treino Mirim		Handebol Treino mirim
15:25-15:55	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo	intervalo
15:55 – 16:45			Handebol Treino Fem		Handebol Treino fem
17:00 – 17:50			HandebolTreino Fem		HandebolTreino Fem
18:00 – 18:50		HandebolTreino Masc		HandebolTreino Masc	
19:00 – 19:50		HandebolTreino Masc		HandebolTreino Masc	
19:40 – 20:30					

*HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO