

PROGRAMA CLUBE ESCOLA

Modalidade	Dias sem.	Horário	Faixa etária	Sexo	Local	Observação
Abdômen	3ª/5ª	7h45 - 8h20	18 anos +	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Alongamento	2ª / 4ª	8h45 - 9h30	18 anos +	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Alongamento	2ª / 4ª	13h - 13h45	+30 anos	Masc./Fem	Galpão	
Alongamento	3ª / 5ª	7h45 - 8h30	+30 anos	Masc./Fem	Galpão	
Alongamento	3ª / 5ª	8h45 - 9h30	18 anos +	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Alongamento	6ª	7h45 - 8h30	+30 anos	Masc./Fem	Galpão	
Alongamento	6ª	8h45 - 9h30	18 anos +	Masc./Fem	Quadra	
Circuito	2ª / 4ª	9h - 9h45	+30 anos	Masc./Fem	Quadra	
GAP	2ª / 4ª	7h - 7h45	18 anos +	Masc./Fem	Galpão	
GAP	4ª/ 6ª	9h30 - 10h15	18 anos +	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
GAP	2ª / 4ª	11h15 - 12h	+30 anos	Masc./Fem	Galpão	
Gin. Localizada	2ª / 4ª	13h45 - 14h30	+30 anos	Masc./Fem	Galpão	
Gin. Localizada	3ª/5ª	9h30 - 10h15	+30 anos	Masc./Fem	Galpão	
Gin. Localizada	6ª	9h30 - 10h15	+30 anos	Masc./Fem	Galpão	
Localizada	2ª/3ª/5ª	9h30-10h15	18 anos +	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Localizada	3ª / 5ª	7h - 7h45	18 anos +	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Hatha Yoga	5ª	18h - 19h	18 anos	Masc./Fem	Sala 1	Voluntário
Hatha Yoga / Yoga	3ª	15h - 16h	Melhor Idade Plus	Masc./Fem	Tatame	Voluntário
Yoga Restaurativa	3ª	15h - 16h	18 anos	Masc./Fem	Sala 3	Voluntário
Meditação	6ª	18h - 19h	18 anos	Masc./Fem.	Sala 1	Voluntário
Pilates	2ª / 4ª	10h30 - 11h15	+30 anos	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Pilates	2ª/4ª	7h45 - 8h30	18 anos +	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Pilates	3ª / 5ª	10h30 - 11h15	+30 anos	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Pilates	3ª/5ª	8h45 - 9h30	+30 anos	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Pilates	6ª	7h45 - 8h30	18 anos +	Masc./Fem	Quadra	
Pilates	6ª	8h45 - 9h30	+30 anos	Masc./Fem	Tatame / Corredor	
Trein. Funcional	2ª / 4ª	9h45 - 10h30	+30 anos	Masc./Fem	Quadra	
Melhor idade	3ª/5ª	7h - 7h45	+30 anos	Masc./Fem	Galpão	
Melhor idade	6ª	7h - 7h45	+30 anos	Masc./Fem	Galpão	



PROGRAMA CLUBE ESCOLA						
Modalidade	Dias sem.	Horário	Faixa etária	Sexo	Local	Observação
Hidroginástica	3ª / 5ª	10h30 -	+30 anos	Masc./Fem.	Piscina Semi	
Hidroginástica	3ª / 5ª	11h15 - 12h	+30 anos	Masc./Fem.	Piscina Semi	
Hidroginástica	3ª / 5ª	14h - 14h45	+30 anos	Masc./Fem.	Piscina Semi	
Hidroginástica	3ª / 5ª	14h45 -	+30 anos	Masc./Fem.	Piscina Semi	
Natação	4ª/6ª	10h30 -	05 a 07 anos	Masc./Fem.	Piscina Semi	
Natação	4ª/6ª	11h15 - 12h	08 a 10 anos	Masc./Fem.	Piscina Semi	
Natação	4ª/6ª	14h - 14h45	05 a 07 anos	Masc./Fem.	Piscina Semi	
Natação	4ª/6ª	14h50 -	08 a 10 anos	Masc./Fem.	Piscina Semi	
Natação	4ª/6ª	15h40 -	11 a 13 anos	Masc./Fem.	Piscina Semi	
Aikido	3ª/ 4ª	19h – 20h30	14 anos +	Masc./Fem.	Sala 3	Voluntário
Judô	2ª / 4ª	20h - 22h	18 anos	Masc./Fem.	Galpão	
Judô	6ª	17h - 19h	Avançado	Masc./Fem.	Galpão	
Karate	3ª/5ª	16h - 17h	5 anos	Masc./Fem.	Galpão	
Karate	3ª/5ª	17h - 18h	5 anos	Masc./Fem.	Galpão	
Karate	3ª/5ª	18h - 19h	5 anos	Masc./Fem.	Galpão	
Karate	3ª/5ª	19h - 20h	13 anos	Masc./Fem.	Galpão	
Karate	3ª/5ª	20h - 21h	13 anos	Masc./Fem.	Galpão	
Karate	Sáb/Dom	9h - 10h	5 anos	Masc./Fem.	Galpão	
Karate	Sáb/Dom	10h - 11h	5 anos	Masc./Fem.	Galpão	
Karate	Sáb/Dom	11h - 12h	5 anos	Masc./Fem.	Galpão	
Kickboxing	2ª/ 4ª/ 6ª	18h30- 20h	+6 anos	Masc./Fem.	Sala 2	Voluntário
Vôlei Master	3ª/5ª	8h30 - 10h	Iniciante	Masc./Fem.	Quadra	
Vôlei Master	3ª/5ª	9h30 - 11h	Avançado	Masc./Fem.	Quadra	
Arco e Flecha	2ª / 4ª	19h30 – 21h30	16 anos +	Masc./Fem.	Area Externa	Voluntário
Bahianas	5ª	19h-20h20	18 anos	Masc./Fem.	Tatame	Voluntário
Bahianas	6ª	20h - 21h	18 anos	Masc./Fem.	Tatame	Voluntário
Ballet	3ª	18h30 -	05 a 08 anos	Masc./Fem.	Sala 2	Voluntário
Ballet	5ª	19h30 -	09 a 12 anos	Masc./Fem.	Sala 2	Voluntário
Break Dance	2ª	14h - 15h	10 anos	Masc./Fem.	Sala 3	Voluntário
Dança Árabe	4ª	18h - 19h	18 anos	Masc./Fem.	Sala 1	Voluntário
Dança Brasileira	5ª	17h -18h	18 anos	Masc./Fem.	Sala 1	Voluntário
Dança Cigana	6ª	19h-20h	18 anos	Masc./Fem.	Sala 1	Voluntário
Dança do Ventre	3ª/5ª	9h30-10h30	+13 anos	Masc./Fem.	Sala 2	Voluntário
Energia da dança	2ª/4ª	8h - 9h	+30 anos	Masc./Fem.	Quadra	Voluntário
Capoeira	3ª	8h30- 10h	+6 anos	Masc./Fem.	Sala 1	Voluntário
Capoeira	5ª	19h - 20h30	+6 anos	Masc./Fem.	Sala 1	Voluntário
Capoeira	Sábado	8h30 - 10h	+6 anos	Masc./Fem.	Sala 1	Voluntário
Jogos de Tabuleiro	3ª	9h -11h	+6 anos	Masc./Fem.	Sala 2	Voluntário
Terapeuta Corporal	2ª	19h - 20h	18 anos	Masc./Fem.	Sala 1	Voluntário
Crochê e Tricô	6ª	14h - 17h	+30 anos	Fem	Sala 1	Artístico Cultural / Voluntário

PROGRAMA REDE OLIMPICA						
Modalidade	Dias sem.	Horário	Faixa etária	Sexo	Local	Observação
Judô	2ª/4ª/6ª	8h30 - 9h30	7 a 10 anos	Masc./Fem	Galpão	
Judô	2ª/4ª/6ª	9h30 - 10h30	11 a 15 anos	Masc./Fem	Galpão	
Judô	2ª / 6ª	13h30 - 15h	Avançados	Masc./Fem	Galpão	
Judô	3ª / 5ª	13h30 - 14h30	7 a 10 anos	Masc./Fem	Galpão	
Judô	3ª / 5ª	14h30 - 15h30	11 a 15 anos	Masc./Fem	Galpão	
Ginástica Artística	2ª / 4ª	15h - 16h	5 a 8 anos	Masc./Fem	Galpão	
Ginástica Artística	2ª / 4ª	16h - 17h	5 a 8 anos	Masc./Fem	Galpão	
Ginástica Artística	2ª / 4ª	17h - 18h	5 a 8 anos	Masc./Fem	Galpão	
Ginástica Artística	2ª / 4ª	18h - 19h	5 a 8 anos	Masc./Fem	Galpão	
Ginástica Artística	2ª / 4ª	19h - 20h	9 a 13 anos	Masc./Fem	Galpão	
Ginástica Artística	3ª / 5ª	8h - 9h	5 a 8 anos	Masc./Fem	Galpão	
Ginástica Artística	3ª / 5ª	9h - 10h	8 a 12 anos	Masc./Fem	Galpão	
Ginástica Artística	3ª / 5ª	10h - 11h	13 anos	Masc./Fem	Galpão	
Voleibol	2ª / 4ª	9h - 11h	8 a 14 anos	Masc./Fem	Quadra	
Voleibol	2ª / 4ª	13h - 14h	Iniciantes	Masc./Fem	Quadra	
Voleibol	2ª / 4ª	13h - 14h	8 a 17 anos	Masc./Fem	Quadra	
Voleibol	2ª / 4ª	14h - 15h30	9 a 12	Masc./Fem	Quadra	
Voleibol	3ª / 5ª	13h - 14h30	13 anos	Masc./Fem	Quadra	
Voleibol	3ª / 5ª	14h30 - 16h	14 anos	Masc./Fem	Quadra	
Voleibol	3ª / 5ª	16h - 17h30	15 a 16 anos	Masc./Fem	Quadra	
Voleibol	6ª	13h - 14h30	14 anos	Masc./Fem	Quadra	
Voleibol	6ª	14h30 - 16h	15 a 16 anos	Masc./Fem	Quadra	