

DEPARTAMENTO DE ESPORTES



CURSOS

Atualização:
01/04/2024

| Código | Curso | Página |
|--------|---|--------|
| 302 | Aerobike | 3 |
| 14 | Aquanástica | 3 |
| 77 | Badminton | 3 |
| 6 | Basquete | 3 |
| 365 | Beach Tennis | 4 / 5 |
| 54 | Biathlon | 6 |
| 296 | Boxe 1 - Dia | 6 |
| 451 | Boxe 2 - Noite | 6 |
| 566 | Boxe 2x Semana Noite | 6 |
| 554 | Boxe 2x Semana Dia | 6 |
| 8 | Caratê | 7 |
| 321 | Condicionamento Físico Tênis - Sênior - 1 | 6 |
| 322 | Condicionamento Físico Tênis - Sênior - 2 | 6 |
| 69 | Corrida | 7 |
| 12 | Escola de Esportes | 7 |
| 9 | Esgrima | 8 |
| 382 | Futevôlei 1 | 8 |
| 3 | Futebol | 9 |
| 439 | Futsal | 9 |
| 311 | Gin. Artística e Trampolim - Iniciação | 10 |
| 1 | Ginástica Aeróbica | 10 |
| 68 | Ginástica Integrativa | 10 |
| 452 | Ginastica Reeducativa / Meditativa – 1x | 11 |
| 453 | Ginastica Reeducativa / Meditativa – 2x | 11 |
| 454 | Ginastica Reeducativa / Meditativa – 3x | 11 |
| 72 | Handebol | 11 |
| 28 | Ginastica Funcional 1 | 12 |
| 62 | Ginastica Funcional 2 | 12 |
| 540 | Jiu Jiu-jitsu 1 | 12 |
| 541 | Jiu Jiu-jitsu 2 | 12 |
| 4 | Judô | 12 |
| 312 | Muai Thai | 12 |

| Código | Curso | Página |
|------------------|--|--------|
| 13 | Natação | 13 |
| 64 | Natação Coberta 1 | 13 |
| 421 | Personal Koatch – 1 x Semana - Individual | 14 |
| 422 | Personal Koatch – 2 x Semana - Individual | 14 |
| 425 | Personal Koatch – 3 x Semana - Individual | 14 |
| 428 | Personal Koatch – 4 x Semana - Individual | 14 |
| 429 | Personal Koatch – 5 x Semana - Individual | 14 |
| 423 | Personal Koatch – 1 x semana Duplas | 14 |
| 424 | Personal Koatch – 2 x semana Duplas | 14 |
| 426 | Personal Koatch – 3 x semana Duplas | 14 |
| 430 | Personal Koatch – 4 x semana Duplas | 14 |
| 431 | Personal Koatch – 5 x semana Duplas | 14 |
| 427 | Consulta Personal Koatch – Profº Cristiano | 14 |
| 45 | Polo Aquático | 15 |
| 293 | Projeto Mulher | 15 |
| 285 | Remo | 15 |
| 450 | Remo II - 75+ | 15 |
| 323 | Squash 1 (1x/Sem.) | 16 |
| 324 | Squash 2 (2x/Sem.) | 16 |
| 419 | Squash 11 - 30 Minutos (4 Aulas Mês) | 16 |
| 420 | Squash 12 - 1 Hora (4 Aulas Mês) | 16 |
| 7 | Tênis | 16 |
| 310 | Tênis Competitivo | 16 |
| 577 | Tênis Preparo Físico Interclubes | 17 |
| 315 | Tênis Feminino 1 | 17 |
| 66 | Tênis Pré Treinamento | 17 |
| 583 | Tênis Infantil | 17 |
| 511 – 512 513 | Tênis de Mesa 1, 2 e 3 | 18 |
| 526 | Tiro Esportivo CAP | 19 |
| 10 | Voleibol | 19 |
| 5 – 17 | Xadrez 1 e 2 | 19 |

302 – AEROBIKE

| DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|-------------------------|--------------|
| 2ª, 4ª e 6ª | 7h | 7h50 | | M/F | acima de 14 anos | Academia 5ª Andar | Koatch |
| | 8h | 8h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| | 09h | 09h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| | 12h | 12h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| | 18h | 18h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| | 19h | 19h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| 3ª e 5ª | 7h | 7h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| | 8h | 8h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| | 09h | 09h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| | 18h | 18h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| | 19h | 19h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| Sábado | 9h | 9h50 | | M/F | acima de 14 anos | | Koatch |
| | 10h | 10h50 | | M/F | acima de 14 anos | Koatch | |
| | 11h | 11h50 | | M/F | acima de 14 anos | Koatch | |

DESCRIPTIVO

Aula de ciclismo indoor, realizada em bicicletas estacionárias, com o objetivo de condicionamento físico, ritmos e definição muscular, entre elas ginástica localizada, dança, alongamento, pilates e programas Body Systems.

Opções de Pagamento:

1) Pagamento por aula realizada, sem taxa de matrícula - Valor por aula: R\$ 30,19

2) Valor Mensal: R\$ 205,07 (Quantidade de Aulas ilimitada).

14 - AQUANÁSTICA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|--------|---------|----------|-------|---------------|------|------------------|--------------------|--------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 7h | 7h50 | | M/F | acima de 13 anos | Piscina Coberta | Koatch |
| 2 | 3ª e 5ª | 8h | 8h50 | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |
| 3 | 3ª e 5ª | 10h | 10h50 | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |
| 4 | 3ª e 5ª | 11h | 11h50 | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |
| 5 | 3ª e 5ª | 12h | 12h50 | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |
| 6 | 2ª e 4ª | 16h | 16h50 | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |
| 7 | 2ª e 4ª | 17h | 17h50 | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |
| 8 | 2ª e 4ª | 18h | 18h50 | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |
| Sábado | | 10h | 11h | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |
| Sábado | | 11h | 12h | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |

MATRÍCULA: R\$ 187,46 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

36 – AQUANÁSTICA II

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-----|---------------|------|------------------|-----------------|--------------|
| 1 | 3ª, 5ª e 6ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 13 anos | Piscina Coberta | Koatch |
| 2 | 3ª, 5ª e 6ª | 12h | 13h | | M/F | acima de 13 anos | | Koatch |

MATRÍCULA: R\$ 187,46 - MENSALIDADE: R\$ 305,72

DESCRIPTIVO

Modalidade oferecida no Paulistano, a Aquanástica é uma atividade física mais completa do que muitos imaginam. Se a água tem papel fundamental por diminuir os impactos durante os exercícios, aliviando as articulações, ela também é importante por aumentar a resistência aos movimentos, o que ajuda no fortalecimento muscular.

77 - BADMINTON

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|-----------------|---------------|--------------|
| 1 | 2ª e 4ª | 14h | 15h | Iniciantes | M/F | Acima de 7 anos | Ginásio MB | Enzo |
| 2 | 2ª e 4ª | 10h | 11h | Iniciantes | M/F | Acima de 7 anos | | Paulo Fan |
| 4 | 3ª e 5ª | 18h | 19h | Iniciantes | M/F | acima de 7 anos | | Enzo |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

Desenvolvimento na parte de motricidade, habilidades, raciocínio, com prática recreativa, principalmente na modalidade.

06 - BASQUETE

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|------------------------|------|--------------|----------------|----------------|
| 1 | 2ª e 4ª | 10h | 11h | Iniciantes / Pré-Comp | M/F | 7 a 11 anos | Ginásio APJ | Rodrigo |
| 4 | 2ª e 4ª | 17h30 | 18h30 | Iniciantes / Pré Comp. | M/F | 7 a 10 anos | | Rodrigo |
| 6 | 2ª e 4ª | 17h30 | 18h30 | Iniciantes / Pré Comp. | M/F | 11 a 14 anos | | Denílson Leite |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

DESCRIPTIVO

Aprender os fundamentos práticos e teóricos da modalidade. Princípios técnicos e táticos, além das regras do Basquete

365 - BEACH TENNIS

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|----------|----------|-----|---------------|------|---------------------|-----------------|--------------|
| 1 | 5ª feira | 07h | 08h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra De Areia | Prof. Tarso |
| 2 | 5ª feira | 08h | 09h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 3 | 5ª feira | 09h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 4 | 5ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 5 | 5ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 6 | 4ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 7 | 4ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 8 | 4ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 9 | 4ª feira | 09h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 10 | 4ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 11 | 4ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |

327 - BEACH TENNIS

| | | | | | | | | |
|----|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|-----------------|
| 4 | 3ª feira | 07h | 08h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra De Areia | Prof. Jefferson |
| 5 | 3ª feira | 08h | 09h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Jefferson |
| 6 | 3ª feira | 09h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Jefferson |
| 7 | 3ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Jefferson |
| 8 | 3ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Jefferson |
| 11 | 3ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | | Profª Priscila |
| 9 | 3ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | | Profª Priscila |
| 10 | 3ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | | Profª Priscila |

328 - BEACH TENNIS

| | | | | | | | | |
|----|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|-----------------|
| 12 | 2ª feira | 7h | 8h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra De Areia | Prof. Cleverson |
| 8 | 2ª feira | 8h | 9h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Cleverson |
| 9 | 2ª feira | 9h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Cleverson |
| 10 | 2ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Cleverson |
| 11 | 2ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Cleverson |
| 13 | 2ª feira | 12h | 13h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Cleverson |
| 17 | 2ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Cleverson |

329 - BEACH TENNIS

| | | | | | | | | |
|----|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|-------------|
| 4 | 6ª feira | 7h | 8h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra De Areia | Prof. Tarso |
| 5 | 6ª feira | 8h | 9h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 6 | 6ª feira | 9h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 7 | 6ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 11 | 6ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 1 | 6ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 8 | 6ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |
| 10 | 6ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | | Prof. Tarso |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 310,75

SEM TAXA DE MATRÍCULA – AULA AVULSA: R\$ 84,66

*Disponibilidade de um horário por pessoa

537 - BEACH TENNIS ESPECIAL

| | | | | | | | | |
|---|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|-------------|
| 1 | 2ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | Quadra de Areia | Prof. Tarso |
|---|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|-------------|

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 622,43

SEM TAXA DE MATRÍCULA – AULA AVULSA: R\$ 84,66

*Disponibilidade de um horário por pessoa

| 349 - BEACH TENNIS | | | | | | | |
|--------------------|----------|-------|-------|--|-----|---------------------|--------------------|
| 1 | 2ª feira | 09h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 2 | 2ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 3 | 2ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 11 | 2ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 12 | 2ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 13 | 2ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 14 | 2ª feira | 17h | 18h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 15 | 5ª feira | 09h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 16 | 5ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 17 | 5ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 9 | 5ª feira | 14h30 | 15h30 | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 10 | 5ª feira | 15h30 | 16h30 | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 7 | 5ª feira | 16h30 | 17h30 | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 8 | 5ª feira | 20h | 21h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. João Gustavo |
| 18 | 5ª feira | 21h | 22h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. João Gustavo |
| 4 | 6ª feira | 14h | 15h | | M/F | A partir de 14 anos | Profª Priscila |
| 5 | 6ª feira | 15h | 16h | | M/F | Kid's / Adoles | Profª Priscila |
| 6 | 6ª feira | 16h | 17h | | M/F | Kid's / Adoles | Profª Priscila |
| 19 | 2ª feira | 07h | 08h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 20 | 2ª feira | 08h | 09h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 21 | 5ª feira | 07h | 08h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 22 | 5ª feira | 08h | 09h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 23 | 2ª feira | 18h | 19h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 24 | 2ª feira | 19h | 20h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 25 | 2ª feira | 20h | 21h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 26 | 5ª feira | 17h | 18h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 27 | 5ª feira | 18h | 19h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |
| 28 | 5ª feira | 19h | 20h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Diego Nunes |

Quadra
De
Areia

| 435 - BEACH TENNIS | | | | | | | |
|--------------------|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|---------------------|
| 1 | 4ª feira | 7h | 8h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Cleverson |
| 2 | 4ª feira | 8h | 9h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Cleverson |
| 3 | 4ª feira | 9h | 10h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Cleverson |
| 4 | 4ª feira | 10h | 11h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Cleverson |
| 5 | 4ª feira | 11h | 12h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Cleverson |
| 6 | 4ª feira | 12h | 13h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Cleverson |
| 7 | 4ª feira | 17h | 18h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Gabriel Balta |
| 8 | 4ª feira | 18h | 19h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Gabriel Balta |
| 9 | 4ª feira | 19h | 20h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Gabriel Balta |
| 10 | 4ª feira | 20h | 21h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Gabriel Balta |

Quadra
De
Areia

| 536 - BEACH TENNIS | | | | | | | |
|--------------------|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|--------------------|
| 1 | 3ª feira | 20h | 21h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. João Gustavo |
| 2 | 3ª feira | 21h | 22h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. João Gustavo |
| 3 | 3ª feira | 18h | 19h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. João Gustavo |
| 4 | 3ª feira | 19h | 20h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. João Gustavo |

Quadra de
Areia

| 549 - BEACH TENNIS | | | | | | | |
|--------------------|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|-----------------|
| 1 | 2ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Ed Junior |
| 2 | 2ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Ed Junior |
| 3 | 2ª feira | 17h | 18h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Ed Junior |
| 4 | 3ª feira | 15h | 16h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Ed Junior |
| 5 | 3ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Ed Junior |
| 6 | 3ª feira | 17h | 18h | | M/F | A partir de 14 anos | Prof. Ed Junior |

Quadra
De
Areia

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 310,75

SEM TAXA DE MATRÍCULA – AULA AVULSA: R\$ 84,66

***Disponibilidade de um horário por pessoa**

54 - BIATHLON

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|------------------|-----------------|---------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 6h | 20h | | M/F | acima de 18 anos | Pista / Piscina | CAP / Run Fun |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

DESCRIPTIVO

Modalidade composta por Corrida e Natação.
Tem como objetivo condicionamento cardiovascular e promove um alto gasto calórico.

296 - BOXE

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|----|---------------|------|------------------|------------------|--------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 7h | 8h | Iniciantes | M/F | acima de 10 anos | Sala Da Marquise | Rodrigo |
| 2 | 2ª a 6ª | 8h | 9h | Iniciantes | M/F | acima de 10 anos | | Rodrigo |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 329,63

554 - BOXE 2X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|------------------|------------------|--------------|
| 1 | 2ª e 4ª | 07h | 08h | Iniciantes | M/F | acima de 10 anos | Sala Da Marquise | Rodrigo |
| 2 | 2ª e 4ª | 08h | 09h | Iniciantes | M/F | acima de 10 anos | | Rodrigo |
| 3 | 3ª e 5ª | 07h | 08h | Iniciantes | M/F | acima de 10 anos | | Rodrigo |
| 4 | 3ª e 5ª | 08h | 09h | Iniciantes | M/F | acima de 10 anos | | Rodrigo |

MATRÍCULA: R\$189,97 - MENSALIDADE: R\$205,07

451 - BOXE II NOITE

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|------------------|------------------|--------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 18h | 19h | Iniciantes | M/F | acima de 10 anos | Sala Da Marquise | Bandeira |
| 2 | 2ª a 6ª | 19h | 20h | Iniciantes | M/F | acima de 10 anos | | Bandeira |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 329,63

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|------|----------|--|---------------|------|-------|-------|--------------|
| | | | | | | | | |

566 - BOXE 2X SEMANA NOITE

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|------------------|------------------|--------------|
| 1 | 2ª e 4ª | 20h | 21h | Iniciantes | M/F | acima de 10 anos | Sala Da Marquise | Bandeira |

MATRÍCULA: R\$189,97 - MENSALIDADE: R\$205,07

DESCRIPTIVO

O Boxe no CAP não visa rendimento e/ou competição, o objetivo é, através da prática da modalidade, que o aluno obtenha uma ótima condição física e mental, otimiza a socialização entre os praticantes e o respeito mútuo.

321 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SÊNIOR - 1

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|---------------------|----------|--------------|
| 1 | 2ª e 5ª | 07h | 08h | | | a partir de 18 anos | Marquise | Fábio |
| 2 | 3ª e 5ª | 12h30 | 13h30 | | M/F | a partir de 18 anos | | Fábio |
| 5 | 3ª e 5ª | 17h45 | 18h45 | | M/F | a partir de 18 anos | | Fábio |
| 6 | 3ª e 5ª | 18h45 | 19h45 | | M/F | a partir de 18 anos | | Fábio |
| 7 | 3ª e 5ª | 13h30 | 14h30 | | M/F | a partir de 18 anos | | Fábio |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 709,58

322 - CONDICIONAMENTO FÍSICO TÊNIS - SÊNIOR - 2

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|------|----------|-------|---------------|------|---------------------|----------|--------------|
| 1 | 2ª | 07h | 08h | | M/F | a partir de 18 anos | Marquise | Fábio |
| 2 | 5ª | 07h | 08h | | M/F | a partir de 18 anos | | Fábio |
| 4 | 3ª | 17h45 | 18h45 | | M/F | a partir de 18 anos | | Fábio |
| 6 | 5ª | 16h45 | 17h45 | | M/F | a partir de 18 anos | | Fábio |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 395,05

DESCRIPTIVO

Inscrições somente com autorização do Professor.

8 – CARATÊ

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|--------------------------|------|-----------------|---|--------------|
| 1 | 2ª e 4ª | 9h | 10h | Inic. Fx. Branca / Color | M/F | acima de 7 anos | Entrada: Quadras 8 e 11 Tênis Sala Multi Uso 2 | Romic |
| 2 | 2ª e 4ª | 10h | 11h | Faixa Color./ Compet. | M/F | acima de 7 anos | | Romic |
| 3 | 2ª e 4ª | 14h | 15h | Inic. Fx. Branca / Color | M/F | acima de 7 anos | | Romic |
| 4 | 3ª e 5ª | 19h | 20h | Inic. Fx. Branca / Color | M/F | acima de 7 anos | | Romic |

MATRÍCULA: R\$189,98 - MENSALIDADE: R\$205,07

DESCRIPTIVO

Desenvolvimento do equilíbrio, harmonia, vigor físico e espiritual através de treinamento disciplinado. O Karatê ensina a você de forma natural, ação sem esforço desnecessário, inspira-o com totalidade, Paz e integridade do caráter que imensamente enriquecem o seu dia a dia.

69 - CORRIDA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|------------------|-----------------|-----------------|
| 1 | 2ª e 5ª | 6h | 8h | Prof. Marcos | M/F | acima de 13 anos | Pista Cooper | Empresa Run/Fun |
| 2 | 2ª e 5ª | 18h | 19h15 | Prof. Raphael | M/F | acima de 13 anos | | Empresa Run/Fun |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 150,97

DESCRIPTIVO

Proporciona a redução da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total. Esses ganhos auxiliam na prevenção e no controle de doenças. A prática de corrida ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro e ajuda na capacidade de lidar com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção e na recuperação da autoestima. Há redução da ansiedade, inclusive ajudando no tratamento da depressão. A corrida pode também exercer efeitos no convívio social. Os treinos e as provas promovem grande integração entre as pessoas, um fator que fortalece a sua própria prática.

12 - ESCOLA DE ESPORTES

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|---|---------|----------|-------|---------------|------|------------|-----------------|------------------------------|
| 1 | 2ª e 4ª | 09h30 | 10h15 | | M/F | 3 e 4 anos | Vários Loois | Flavia / Fran |
| 25 | 2ª e 4ª | 14h | 14h45 | | M/F | 3 anos | | Luciana / Priscila / Rodrigo |
| 32 | 2ª e 4ª | 16h | 16h45 | | M/F | 3 anos | | Fran / Juliana |
| 2 | 2ª e 4ª | 17h | 17h45 | | M/F | 3 e 4 anos | | Fran / Juliana |
| 31 | 3ª e 5ª | 09h15 | 10h | | M/F | 3 e 4 anos | | Fran / Luciana / Rodrigo |
| 4 | 3ª e 5ª | 14h | 14h45 | | M/F | 3 anos | | Juliana / Rita / Rodrigo |
| 26 | 3ª e 5ª | 15h15 | 16h | | M/F | 3 anos | | Priscila / Rita |
| 33 | 3ª e 5ª | 16h30 | 17h15 | | M/F | 3 anos | | Flavia / Priscila |
| 7 | 2ª e 4ª | 14h | 15h | | M/F | 4 e 5 anos | | Flavia / Juliana / Rita |
| 28 | 2ª e 4ª | 16h | 17h | | M/F | 4 e 5 anos | | Rita / Rodrigo |
| 8 | 3ª e 5ª | 09h15 | 10h15 | | M/F | 4 e 5 anos | | Rita / Rodrigo |
| 10 | 3ª e 5ª | 14h | 15h | | M/F | 4 e 5 anos | | Luciana / Priscila / Rodrigo |
| 11 | 3ª e 5ª | 15h15 | 16h15 | | M/F | 4 e 5 anos | | Flavia / Juliana |
| 12 | 3ª e 5ª | 16h30 | 17h30 | | M/F | 4 e 5 anos | | Juliana / Rodrigo |
| 16 | 2ª e 4ª | 09h15 | 10h15 | | M/F | 5 e 6 anos | | Juliana / Rita |
| 14 | 2ª e 4ª | 14h | 14h45 | | M/F | 5 a 7 anos | | Fran / Rodrigo |
| 34 | 2ª e 4ª | 16h | 17h | | M/F | 5 e 6 anos | | Flavia / Priscila |
| 37 | 2ª e 4ª | 17h15 | 18h15 | | M/F | 5 a 7 anos | | Flavia |
| 24 | 3ª e 5ª | 10h15 | 11h15 | | M/F | 5 e 6 anos | | Priscila / Luciana / Rita |
| 15 | 3ª e 5ª | 14h | 15h | | M/F | 5 a 7 anos | | Flavia / Fran |
| 19 | 3ª e 5ª | 15h15 | 16h15 | | M/F | 5 e 6 anos | | Luciana / Rodrigo |
| 18 | 3ª e 5ª | 16h45 | 17h45 | | M/F | 5 a 7 anos | | Fran / Rodrigo |
| INICIAÇÃO ESPORTIVA – 6 A 9 ANOS | | | | | | | | |
| 20 | 2ª e 4ª | 10h15 | 11h30 | | M/F | 6 a 9 anos | | Priscila / Rodrigo |
| 35 | 2ª e 4ª | 17h15 | 18h15 | | M/F | 7 a 9 anos | | Rodrigo |
| 36 | 2ª e 4ª | 16h | 17h15 | | M/F | 6 a 9 anos | | Luciana / Rodrigo |
| 21 | 3ª e 5ª | 10h15 | 11h30 | | M/F | 6 a 9 anos | | Flavia / Juliana / Rodrigo |
| 23 | 3ª e 5ª | 15h15 | 16h30 | | M/F | 6 a 9 anos | | Fran / Rodrigo |
| 22 | 2ª e 4ª | 10h15 | 11h30 | | M/F | 6 a 9 anos | | Rita – Aluna: Lisa |
| 38 | 2ª e 4ª | 17h15 | 18h15 | | M/F | 6 a 9 anos | | Rodrigo |

MATRÍCULA: R\$ 191,23 - MENSALIDADE: R\$ 210,11

DESCRIPTIVO

A Escola de Esportes tem como objetivo contribuir para a formação da criança, otimizando seus potenciais de aprendizagem, por meio da vivência dos movimentos diversos. As atividades são lúdicas, visando ao desenvolvimento motor, socialização, noções básicas de 11 modalidades propostas e em especial gosto pelo esporte.

9 - ESGRIMA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|------------|----------|-------|-------------------|------|----------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 10h30 | 11h30 | Iniciação I | M/F | 8 a 13 anos | Sala De Esgrima Campo De Futebol | Ferrazzi / Welton |
| 3 | 2ª e 4ª | 15h | 16h | Iniciação I | M/F | 6 a 9 anos | | Ferrazzi / Welton |
| 4 | 3ª e 5ª | 15h | 16h | Iniciação I | M/F | 6 a 9 anos | | Ferrazzi / Welton |
| 5 | 2ª e 4ª | 16h | 17h | iniciação II | M/F | 10 a 13 anos | | Ferrazzi / Welton |
| 6 | 3ª a 5ª | 16h | 17h | iniciação II | M/F | 10 a 13 anos | | Ferrazzi / Welton |
| 7 | 2ª e 4ª | 17h | 18h | Escolinha | M/F | Acima de 14 anos | | Trois / Ferrazzi / Welton |
| 8 | 3ª e 5ª | 17h | 18h | Escolinha | M/F | Acima de 14 anos | | Trois / Ferrazzi / Welton |
| 9 | 2ª a 5ª | 17h | 18h | Avançados | M/F | Definido pelo Mestre | | Trois / Ferrazzi / Welton |
| 10 | 2ª a 6ª | 18h | 19h | Equipe e Pré Equi | M/F | Definido pelo Mestre | | Ferrazzi / Welton |
| 11 | 4ª e 6ª | 20h30 | 21h30 | Adultos | M/F | Definido pelo Mestre | | Welton |
| 12 | 2ª,3ª e 6ª | 20h30 | 21h30 | Equipe Veteranos | M/F | Definido pelo Mestre | | Welton |

MATRÍCULA: R\$ 189,07 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

DESCRIPTIVO

Aulas de Iniciação à prática de Esgrima, de forma lúdica e divertida. Na Iniciação, despertar o interesse em atividades e desafios competitivos. No nível Avançado, desenvolve o espírito de equipe, respeito aos adversários e regras, buscando o aperfeiçoamento técnico e rendimento. O nível Treinamento tem caráter competitivo, visa rendimento e desempenho; são escolhidos pelo Mestre. Para Veteranos e Pais, que tem interesse em continuar a treinar ou aprender, sem obrigação de rendimento ou competição.

382 – FUTEVÔLEI 1

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|----------|----------|-------|---------------|------|---------------------|-------|--------------|
| 2 | 5ª feira | 07h | 08h | | M/F | A partir de 06 anos | De | Alemão |
| 4 | 5ª feira | 08h | 09h | | M/F | A partir de 06 anos | | Alemão |
| 8 | 5ª feira | 12h30 | 13h30 | | M/F | A partir de 06 anos | | Diego |
| 10 | 2ª feira | 17h | 18h | | M/F | A partir de 06 anos | | Alemão |
| 11 | 2ª feira | 18h | 19h | | M/F | A partir de 06 anos | | Alemão |
| 12 | 2ª feira | 19h | 20h | | M/F | A partir de 06 anos | | Alemão |
| 13 | 2ª feira | 20h | 21h | | M/F | A partir de 06 anos | | Alemão |
| 14 | 2ª feira | 21h | 22h | | M/F | A partir de 06 anos | | Alemão |
| 1 | 2ª feira | 06h | 06h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda / Diego |
| 3 | 2ª feira | 07h | 07h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda |
| 5 | 2ª feira | 13h | 13h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda |
| 6 | 3ª feira | 06h | 06h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda / Diego |
| 7 | 3ª feira | 07h | 07h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda |
| 9 | 4ª feira | 07h | 07h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda |
| 15 | 4ª feira | 20h | 20h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda / Diego |
| 16 | 4ª feira | 21h | 21h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda / Diego |
| 17 | 4ª feira | 22h | 22h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda / Diego |
| 18 | 5ª feira | 09h | 09h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda / Diego |
| 19 | 5ª feira | 10h | 10h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda / Diego |
| 20 | 5ª feira | 11h | 11h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda / Diego |
| 21 | 6ª feira | 17h | 17h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Jeff |
| 22 | 6ª feira | 18h | 18h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Jeff |
| 23 | 6ª feira | 19h | 19h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Jeff |
| 24 | 6ª feira | 20h | 20h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Rodrigo Beze |
| 25 | 3ª feira | 08h | 08h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda |
| 26 | 2ª feira | 08h | 08h55 | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda |
| 27 | 4ª feira | 06h | 07h | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda / Diego |
| 28 | 2ª feira | 12h | 13h | | M/F | A partir de 06 anos | | Duda |
| 29 | 6ª feira | 16h | 17h | | M/F | A partir de 06 anos | | Jeff |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 225,20

DESCRIPTIVO

O Futevôlei é uma modalidade esportiva caracterizada pelo jogo com os pés, peito e pernas, sem o uso das mãos, em uma quadra de voleibol de areia. Caracteriza-se por ser um esporte coletivo, de extrema habilidade e concentração dos seus praticantes. É jogado por duas equipes formadas por dois ou quatro jogadores. O jogo é disputado em uma quadra de areia, medindo 18x9 metros, dividida por uma rede suspensa. Os jogadores têm por objetivo enviar a bola por cima da rede usando toques que podem ser efetuados com os pés, coxas, peito, cabeça e ombros.

553 – FUTEVÔLEI 3

| | | | | | | | | |
|---|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|--|-------|
| 1 | 4ª feira | 08h | 09h | | M/F | A partir de 06 anos | | Lucas |
|---|----------|-----|-----|--|-----|---------------------|--|-------|

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 896,75

03 - FUTEBOL

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) | |
|--------------|---------|----------|-------|---------------|------|--------------|---------------|----------------------------|------------------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 09h | 09h50 | | Masc | 6 anos | Campo | José / Víctor / Bianca | |
| 3 | 3ª e 5ª | 9h | 10h | | Masc | 7 anos | | Carlão / Pivoto / Flavio | |
| 4 | 3ª e 5ª | 10h | 11h | | Masc | 10 e 11 anos | | José / Piv / Bian / Flavio | |
| 5 | 2ª e 4ª | 17h | 17h40 | | M/F | 3 e 4 anos | | Pivoto / Bianca | |
| 6 | 2ª e 4ª | 16h | 17h | | Masc | 7 anos | | Carlinhos / Carlos | |
| 7 | 3ª e 5ª | 17h | 17h50 | | Masc | 5 e 6 anos | | Paulo / Carlos | |
| 8 | 3ª e 5ª | 15h | 16h | | Masc | 9 a 11 anos | | José / Flavio / Víctor | |
| 9 | 3ª e 5ª | 15h | 16h | | Masc | 12 a 14 anos | | Pivoto / Carlos | |
| 10 | 2ª e 4ª | 17h | 18h | | Masc | 9 anos | | Víctor / Carlos | |
| 11 | 3ª e 5ª | 9h | 09h50 | | Masc | 5 anos | | Campo Society | Bianca / Víctor / José |
| 13 | 2ª e 4ª | 16h | 16h50 | | Masc | 5 anos | Campo Society | PV / José | |
| 14 | 3ª e 5ª | 10h20 | 11h | | Masc | 3 e 4 anos | Campo Futebol | Víctor / Carlos | |
| 15 | 2ª e 4ª | 15h | 15h40 | | Masc | 3 e 4 anos | Campo Society | Víctor / Carlinhos / PV | |
| 16 | 3ª e 5ª | 14h20 | 15h | | Masc | 3 e 4 anos | Campo Society | José / Flavio | |
| 17 | 3ª e 5ª | 15h20 | 16h | | Masc | 3 e 4 anos | Campo Society | José / Carlinhos / PV | |
| 18 | 2ª e 4ª | 18h | 19h | | Masc | 13 a 15 anos | Campo Society | José / Carlos | |
| 19 | 3ª e 5ª | 16h | 17h | | Fem | 8 a 11 anos | Campo Futebol | Bianca / Víctor | |
| 20 | 3ª e 5ª | 16h | 16h50 | | Masc | 5 anos | Campo Society | Pivoto / José | |
| 22 | 2ª e 4ª | 16h | 16h50 | | Masc | 6 anos | Campo | Bianca / Víctor | |
| 23 | 2ª e 4ª | 16h | 17h | | Masc | 8 anos | | Pivoto / Flavio | |
| 24 | 3ª e 5ª | 9h | 10h | | Masc | 8 anos | | Carla / Pivoto / Flavio | |
| 25 | 3ª e 5ª | 10h | 11h | | Masc | 8 e 9 anos | | José / Flav / Pivo / Bian | |
| 26 | 2ª e 4ª | 17h | 18h | | Masc | 10 anos | | Flavio / José | |
| 27 | 3ª e 5ª | 16h | 17h | | Masc | 7 e 8 anos | | Carlinhos / Carlos | |
| 28 | 2ª e 4ª | 17h | 18h | | Masc | 11 anos | | PV | |
| 29 | 3ª e 5ª | 16h | 16h50 | | Masc | 6 anos | | PV / Flavio | |
| 31 | 3ª e 5ª | 18h | 19h | | Fem | 8 a 14 anos | | Campo Society | Bianca |
| 32 | 2ª e 4ª | 17h | 18h | | Masc | 11 e 12 anos | | Campo Futebol | Carlinhos |
| Recanto – 4ª | | 14h30 | 15h | | M/F | G 5 | Campo Society | Paulinho / PV | |
| Recanto – 5ª | | 13h40 | 14h10 | | M/F | G 4 | Campo Futebol | Bianca / Víctor / Pivoto | |

MATRÍCULA: R\$ 201,30 - MENSALIDADE: R\$ 216,40

439 – FUTSAL

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|----------|----------|-------|---------------|------|------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 | 2ª feira | 18h30 | 20h | | M/F | Acima de 11 anos | Quadras Do Colégio Assunção | Thiago / Carlos / Pivoto |
| 2 | 5ª feira | 18h30 | 19h30 | | M/F | 5 a 9 anos | | Thiago / Carlos / Pivoto |
| 3 | 5ª feira | 19h30 | 20h30 | | M/F | 10 e 11 anos | | Thiago / Carlos / Pivoto |
| 4 | 6ª feira | 18h | 19h | | M/F | 5 a 9 anos | | Thiago / Carlos / Pivoto |
| 5 | 6ª feira | 19h | 20h | | M/F | 10 a 12 anos | | Thiago / Carlos / Pivoto |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 216,40

DESCRIPTIVO

Um dos esporte mais praticados no Brasil que ao longo dos anos vem mostrando a sua eficiência
No desenvolvimento dos seus praticantes, agora, novamente fazendo parte do nosso grupo de modalidades esportivas,
Com aulas, torneios e campeonatos.

311 – GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|----------|----------|-------|-----------------|------|------------------|---------|--------------------------|
| 4 | 2ª e 4ª | 10h30 | 11h30 | Baby | M/F | 4 a 6 anos | Ginásio | Juliana / Aline |
| 5 | 2ª e 4ª | 14h | 15h | Baby | M/F | 4 a 6 anos | | Juliana / Aline |
| 6 | 3ª e 5ª | 09h | 10h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Giselle |
| 7 | 3ª e 5ª | 10h | 11h | Baby | M/F | 4 a 6 anos | | Giselle |
| 8 | 3ª e 5ª | 14h | 15h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Ruben |
| 9 | 3ª e 5ª | 15h | 16h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Ruben / Aline |
| 10 | 3ª e 5ª | 16h | 17h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Ruben |
| 11 | 2ª e 4ª | 09h30 | 10h30 | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Juliana / Aline |
| 12 | 2ª e 4ª | 16h | 17h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Ruben |
| 13 | 2ª e 4ª | 17h | 18h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Ruben |
| 14 | 2ª e 4ª | 16h | 17h30 | Intermediário A | M/F | 7 a 17 anos | | Adriana / Luciana |
| 15 | 3ª e 5ª | 16h | 17h30 | Intermediário B | M/F | 7 a 17 anos | | Juliana / Luciana |
| 16 | 2ª feira | 16h30 | 19h | Aperfeiçoamento | M/F | Sem Restrição | | Juliana / Luciana |
| | 4ª feira | 16h30 | 19h | | | | | |
| | 6ª feira | 16h | 19h | | | | | |
| 17 | 4ª feira | 16h | 17h30 | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Giselle |
| 18 | 2ª a 6ª | 16h | 19h | Treinamento | M/F | Sem Restrição | | Júnia / Sheila |
| 19 | 3ª e 5ª | 08h30 | 10h | Adulto | M/F | Acima de 18 anos | | Sheila |
| 20 | 3ª e 5ª | 17h | 18h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Ruben |
| 22 | 2ª e 4ª | 15h | 16h | Baby | M/F | 4 a 6 anos | | Ruben / Luciana |
| 23 | 3ª e 5ª | 18h | 19h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Ruben |
| 24 | 2ª e 4ª | 18h | 19h | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Adriana |
| 26 | 3ª e 5ª | 16h30 | 19h | Pré Treinamento | M/F | Sem Restrição | | Junia / Luciana / Sheila |
| 27 | 3ª e 5ª | 10h | 11h30 | Intermediário C | M/F | 7 a 17 anos | | Sheila |
| 28 | 6ª | 16h | 17h30 | Iniciação | M/F | 7 a 12 anos | | Giselle |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

DESCRIPTIVO

A Ginástica Artística desenvolve as capacidades e habilidades motoras da criança de maneira divertida, através de saltos, balanços e elementos acrobáticos.

Além do trabalho lúdico, a criança que se destacar, poderá fazer parte da equipe competitiva do Clube.

Obs.: Turmas de nível Intermediário / Pré Treinamento e Treinamento, inscrição somente com autorização do(a) professor(a).

1 - GINÁSTICA AERÓBICA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|------------------|---------------------------|--------------|
| 1 | 2ª a 5ª | 7h | 20h30 | Várias | M/F | acima de 13 anos | Antiga Academ Gin. APJ | Koatch |
| 1 | 6ª | 7h | 19h | Várias | M/F | acima de 13 anos | | |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

DESCRIPTIVO

Diversas atividades desenvolvendo condicionamento físico, ritmos e definição muscular, entre elas ginastica localizada, dança Alongamentos, pilates e programas Body Systems. Opções de pagamentos: 1 – Matrícula: R\$ 189,98 – 2 - Mensal: R\$ 205,07 com numeros de Aulas ilimitadas - 3 – Aulas avulsas no valor de R\$ 30,19 (Sem taxa de matrícula) Necessario Cadastrar a biometria

68 - GINÁSTICA INTEGRATIVA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|------------------|-----------------|----------------|
| 2 | 3ª e 5ª | 15h | 16h | | M/F | acima de 20 anos | Sala Multiúso 1 | Prof. Anderson |

MATRÍCULA: R\$ 189,07 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

DESCRIPTIVO

Tem como objetivo proporcionar a melhora na qualidade de vida, levando em consideração os aspectos motores, Fisiologicos e psicossociais.

452 - GINÁSTICA REEDUCATIVA / MEDITATIVA – 1 X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|------|----------|------|---------------|------|------------------|-----------------|----------------|
| 1 | 2ª | 10h | 11h | | M/F | acima de 14 anos | Sala Multiúso 1 | Carlos Eduardo |
| 2 | 2ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 3 | 3ª | 18h | 19h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 4 | 4ª | 7h30 | 8h30 | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 5 | 4ª | 09h | 10h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 6 | 4ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 7 | 5ª | 18h | 19h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 8 | 6ª | 7h30 | 8h30 | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 9 | 6ª | 09h | 10h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 10 | 6ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 205,07

453 - GINÁSTICA REEDUCATIVA / MEDITATIVA – 2 X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|------|----------|------|---------------|------|------------------|-----------------|----------------|
| 1 | 2ª | 10h | 11h | | M/F | acima de 14 anos | Sala Multiúso 1 | Carlos Eduardo |
| 2 | 2ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 3 | 3ª | 18h | 19h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 4 | 4ª | 7h30 | 8h30 | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 5 | 4ª | 09h | 10h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 6 | 4ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 7 | 5ª | 18h | 19h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 8 | 6ª | 7h30 | 8h30 | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 9 | 6ª | 09h | 10h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 10 | 6ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 247,85

454 - GINÁSTICA REEDUCATIVA / MEDITATIVA – 3 X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|------|----------|------|---------------|------|------------------|-----------------|----------------|
| 1 | 2ª | 10h | 11h | | M/F | acima de 14 anos | Sala Multiúso 1 | Carlos Eduardo |
| 2 | 2ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 3 | 3ª | 18h | 19h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 4 | 4ª | 7h30 | 8h30 | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 5 | 4ª | 09h | 10h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 6 | 4ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 7 | 5ª | 18h | 19h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 8 | 6ª | 7h30 | 8h30 | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 9 | 6ª | 09h | 10h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |
| 10 | 6ª | 11h | 12h | | M/F | acima de 14 anos | | Carlos Eduardo |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 357,31

DESCRITIVO

| |
|---|
| <p>1 – Reeducativa – Trabalha a reeducação postural, o tônus muscular e equilíbrio. Além de combater as dores lombares e cervical, Decorrentes de uma má postura.</p> |
| <p>2 – Meditativa – Oferece um mix de exercícios posturais e atividades lúdicas que, aliados à prática de respiração e meditação reduz O estresse, e adquire consciência corporal." Todo trabalho é centrado na concentração".</p> |

72 - HANDEBOL

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|----------------|---------------------|--------------|
| 2 | 3ª e 5ª | 16h40 | 17h25 | Iniciantes | M/F | De 9 a 12 anos | Gin. Marcello Borba | Luciana |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$189,98

DESCRITIVO

| |
|--|
| <p>Obs.: Aquecimento das 16h40 as 17h00 na quadra Poliesportiva (ao lado das quadras de areia).</p> <p>A Escolinha de Handebol tem como objetivo dar aos alunos os principais fundamentos de handebol e suas regras, dando oportunidade para se desenvolverem e se aprimorarem nesta prática.</p> |
|--|

28 – GINASTICA FUNCIONAL 1 – 2X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|------------------|-------------------------------------|--------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 18h | 19h | Funcional | M/F | acima de 13 anos | Entrada: Quadras 8 e 11 Tênis | Nei |
| 4 | 3ª e 5ª | 07h | 08h | Funcional | M/F | acima de 13 anos | | Nei |
| 6 | 2ª e 4ª | 17h | 18h | Funcional | M/F | acima de 13 anos | | Nei |
| 7 | 3ª e 5ª | 6h | 7h | Funcional | M/F | acima de 13 anos | | Nei |
| 8 | 2ª a 6ª | 11h | 12h | Funcional | M/F | acima de 13 anos | | Nei |
| 9 | 3ª e 5ª | 11h | 12h | Funcional | M/F | acima de 13 anos | | Nei |
| 10 | 3ª e 5ª | 08h | 09h | Funcional | M/F | acima de 13 anos | | Nei |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

62 – GINASTICA FUNCIONAL 2 – 3X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-----|---------------|------|------------------|----------------|--------------|
| 2 | 2ª, 4ª e 6ª | 11h | 12h | Funcional | M/F | acima de 13 anos | Quadras 8 e 11 | Nei |

MATRÍCULA: R\$ 189,97 - MENSALIDADE: R\$ 325,85

DESCRIPTIVO

Exercícios realizados em alguns aparelhos, tais como: bozu, bolas grandes, elásticos, medicine ball, trx ou treinamentos suspensos, onde praticamente vão melhorar sua performance em seu esporte que pratica, melhorando seu equilíbrio, propriocepção, coordenação motora, entre outras qualidades musculares. O treinamento funcional é bem semelhante ao Pilates, com exercícios e materiais diferentes.

540 – JIU-JITSU 1 – 2X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|-----------------|------|--------------|-------------------------------------|--------------|
| 1 | 2ª e 4ª | 16h | 16h50 | Jiu-Jitsu Kid's | M/F | 6 a 12 anos | Entrada: Quadras 8 e 11 Tênis | Nei |
| 2 | 2ª e 4ª | 18h | 19h | Jiu-Jitsu Teen | M/F | 13 a 16 anos | | Nei |
| 3 | 3ª e 5ª | 17h | 17h50 | Jiu-Jitsu Kid's | M/F | 6 a 12 anos | | Nei |

MATRÍCULA: R\$ 189,97 - MENSALIDADE: R\$ 205,07

541 – JIU-JITSU 2 – 4X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------------|--------------|
| 1 | 2ª a 5ª | 19h | 20h30 | Adulto | M/F | Acima de 13 anos | Quadras 8 e 11 | Nei |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 – MENSALIDADE: R\$ 325,85

4 - JUDÔ

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------------|------|------------------|--|---------------------------|
| 2 | 2ª, 4ª e 6ª | 7h30 | 9h | Inici. E Praticante | M/F | acima 15 anos | Entrada: Ginasio APJ E/ou Quadras 8 e 11 | Marcos / Douglas / Rainer |
| 3 | 3ª e 5ª | 09h | 10h | Formativo | M/F | acima 9 anos | | Marcos / Douglas / Rainer |
| 4 | 3ª e 5ª | 10h | 11h | INICIAÇÃO | M/F | 6 a 8 anos | | Marcos / Douglas / Rainer |
| 5 | 3ª e 5ª | 15h15 | 16h | Formativo | M/F | 7 e 8 anos | | Marcos / Douglas / Rainer |
| 6 | 3ª e 5ª | 16h | 17h | Formativo | M/F | 9 a 12 anos | | Marcos / Douglas / Rainer |
| 7 | 2ª e 4ª | 15h45 | 16h35 | Formativo | M/F | Acima de 07 anos | | Rainer |
| 9 | 3ª e 5ª | 17h | 18h | Formativo | M/F | acima 12 anos | | Marcos / Douglas / Rainer |
| 10 | 3ª e 5ª | 14h35 | 15h15 | INICIAÇÃO | M/F | 4 a 6 anos | | Marcos / Douglas / Rainer |
| 11 | 2ª e 4ª | 15h00 | 15h45 | INICIAÇÃO | M/F | 4 a 7 anos | | Rainer |

MATRÍCULA: R\$189,98 - MENSALIDADE: R\$205,07

DESCRIPTIVO

É um esporte completo, pois trabalha o corpo e a mente de uma forma integrada. Com filosofia oriental, o Judô foi adequado para nossa realidade, sendo um dos esportes mais importantes no cenário nacional, com vários títulos olímpicos e mundiais.
Alguns princípios do Judô:
Seiryoku-zen-yo: Máxima eficiência com mínimo esforço
Jita kyoei: Bem estar e benefícios múltiplos

312 – MUAI THAI

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|------------------|----------------------------|--------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 18h | 19h | | M/F | 12 a 17 anos | Entrada: Quadras 8 e 11 | Leonardo |
| 4 | 3ª e 5ª | 19h | 20h | | M/F | Acima de 18 anos | | Leonardo |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 325,85

DESCRIPTIVO

Excelente alternativa para os mais diferentes níveis de condicionamento físico e objetivos, adquirindo através de sua prática mais saúde e disposição.
Principais benefícios: Condicionamento global, perda de peso, disciplina e autoconfiança.

13 - NATAÇÃO

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|------------------------|------|------------------|-----------------------|------------------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 8h30 | 9h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | Piscina Semi Olímpica | Vinicius / Luiza |
| 2 | 3ª e 5ª | 9h30 | 10h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Vinicius / Luiza |
| 3 | 3ª e 5ª | 10h15 | 11h00 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Vinicius / Luiza |
| 4 | 3ª e 5ª | 14h30 | 15h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Den / Vin / Lui / Cami |
| 5 | 3ª e 5ª | 15h15 | 16h00 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Den / Vin / Lui / Cami |
| 6 | 3ª e 5ª | 16h00 | 16h45 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Den / Vin / Lui / Cami |
| 7 | 4ª e 6ª | 8h30 | 9h30 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Vinicius / Luiza |
| 8 | 4ª e 6ª | 9h30 | 10h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Vinicius / Luiza |
| 9 | 4ª e 6ª | 10h15 | 11h00 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Vinicius / Luiza |
| 10 | 4ª e 6ª | 14h30 | 15h15 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Den / Vin / Lui / Cami |
| 11 | 4ª e 6ª | 15h15 | 16h00 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Den / Vin / Lui / Cami |
| 12 | 4ª e 6ª | 16h00 | 16h45 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Den / Vin / Lui / Cami |
| 13 | 3ª e 5ª | 8h00 | 9h00 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | Piscina Olímpica | Denise / Clóvis |
| 14 | 4ª e 6ª | 15h30 | 16h30 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | | Denise |
| 21 | 3ª a 6ª | 6h30 | 8h00 | Máster Competitivo | M/F | Acima de 18 anos | | Macarrão / Clóvis |
| 22 | 3ª a 6ª | 8h | 9h00 | Máster Pré-Compet. | M/F | Acima de 18 anos | | Macarrão / Clóvis |
| 23 | 3ª e 5ª | 9h | 9h45 | Máster Aberto | M/F | Acima de 18 anos | | Macarrão |
| 28 | 3ª a 6ª | 12h30 | 14h00 | Máster Competitivo | M/F | Acima de 18 anos | | Macarrão / Clóvis |
| 29 | 3ª e 5ª | 14h | 14h45 | Mas Abert / Condi. Fis | M/F | Acima de 18 anos | | Macarrão |
| 40 | 3ª e 5ª | 10h | 11h00 | Máster Aberto | M/F | Acima de 18 anos | | Bia |
| 44 | 3ª e 5ª | 10h | 11h00 | Máster Aberto | M/F | Acima de 18 anos | | Denise |
| 47 | 3ª e 5ª | 18h20 | 19h10 | Condic. Físico | M/F | acima de 13 anos | | Clóvis |
| 50 | 3ª a 6ª | 16h | 16h45 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | | Denise / Clóvis |
| 51 | 3ª e 5ª | 09h00 | 10h00 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | | Denise |
| 52 | 3ª a 6ª | 15h30 | 16h30 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | | Denise / Clóvis |
| 53 | 4ª e 6ª | 08h30 | 09h30 | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | | Denise |
| 54 | 4ª e 6ª | 15h | 16h | Aperfeiçoamento | M/F | De 6 a 13 anos | | Denise / Clóvis |
| 60 | 4ª e 6ª | 7h30 | 8h30 | Máster Aberto | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Semi Olímp. | Denise |
| 64 | 3ª a 6ª | 14h30 | 15h30 | Pré Treinamento | M/F | Acima de 6 anos | Pisc. Olímpica | |
| 65 | 3ª e 5ª | 7h | 8h00 | Máster Aberto | M/F | Acima de 18 anos | Pisc. Semi Olímpica | Bia |
| 71 | 3ª e 5ª | 17h | 17h45 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Vinicius / Luiza |
| 72 | 4ª e 6ª | 17h | 17h45 | Nível 1, 2, 3 | M/F | De 5 a 12 anos | | Vinicius / Luiza |
| 73 | 3ª a 5ª | 17h | 18h | Juvenil | M/F | Acima de 10 anos | Pisc. Olímpica | Clóvis |

MATRÍCULA: R\$ 203,81 - MENSALIDADE: R\$ 218,91

DESCRIPTIVO

Aulas e treinos para diversas faixas etárias e níveis, tais como: Iniciação, Aperfeiçoamento, Condicionamento Físico, Pré Competitivo e Competitivo.

64 - NATAÇÃO PISC. COBERTA I

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|------------------|-----------------|--------------|
| 1 | 4ª e 6ª | 7h | 7h50 | Iniciação | M/F | acima de 25 anos | Piscina Coberta | Bia |
| 2 | 4ª e 6ª | 7h55 | 8h45 | Iniciação | M/F | acima de 25 anos | | Bia |
| 5 | 3ª e 5ª | 8h50 | 9h30 | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 6 | 3ª e 5ª | 14h | 14h40 | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 7 | 3ª e 5ª | 14h40 | 15h20 | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 8 | 3ª e 5ª | 15h20 | 16h | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 9 | 3ª e 5ª | 16h | 16h40 | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 10 | 4ª e 6ª | 8h50 | 9h30 | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 11 | 4ª e 6ª | 9h30 | 10h10 | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 12 | 4ª e 6ª | 14h | 14h40 | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 13 | 4ª e 6ª | 14h40 | 15h20 | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 14 | 4ª e 6ª | 15h20 | 16h | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |
| 15 | 4ª e 6ª | 16h | 16h40 | Iniciação | M/F | 3 a 5 anos | | Bia SV |

MATRÍCULA: R\$ 203,81 - MENSALIDADE: R\$ 218,91

DESCRIPTIVO

Natação Infantil e Adulto: Adulto – Iniciação. **Infantil** - Adaptação ao meio líquido, sustentação e movimentos básicos de Crawl.

421 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 1 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 677,31**422 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 2 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.354,62**425 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 3 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 2.031,93**428 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 4 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 2.709,24**429 – PERSONAL KOATCH – INDIVIDUAL**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 5 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 3.386,55

Atendimento de Personal Training individual, tradicional, com horário marcado e um Personal exclusivo da Koatch
Para idade de 12 e 13 anos, necessário autorização dos responsáveis.

423 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 1 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 451,54**424 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 2 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 903,08**426 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 3 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.354,62**430 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 4 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 1.806,16**431 – PERSONAL KOATCH – DUPLAS**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 5 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 2.257,70

Atendimento em Small Groups (apenas duplas), com horário marcado, e o Personal compartilhado entre 2 pessoas simultaneamente.
Para idade de 12 e 13 anos, necessário autorização dos responsáveis.

427 – CONSULTA PERSONAL KOATCH – CRISTIANO PARENTE

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|-------------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Cristiano Parente |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 778,91

Planejamento e montagem de programa de treinamento com o Professor: Cristiano Parente.
Para idade de 12 e 13 anos, necessário autorização dos responsáveis.

582 – PERSONAL KOATCH – 2X SEMANA – TRIO

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-------|---------------|------|------------------|----------|---------------|
| 1 | 2ª a Sábado | 06h | 21h30 | 2 x Semana | M/F | Acima de 12 Anos | Academia | Equipe Koatch |

SEM TAXA DE MATRICULA - MENSALIDADE: R\$ 904,00

45 - POLO AQUÁTICO

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|-------------|------------------|--------------|
| 3 | 2ª e 4ª | 15h | 15h45 | Iniciação | M/F | 6 a 9 anos | Piscina Olímpica | Luiz / Cris |
| 4 | 2ª e 4ª | 16h | 16h45 | Iniciação | M/F | 9 a 13 anos | | Luiz / Cris |
| 8 | 2ª a 4ª | 17h | 17h45 | Iniciação | M/F | 6 a 8 anos | | Luiz / Cris |
| 6 | 3ª e 5ª | 16h | 16h45 | Iniciação | M/F | 9 a 13 anos | | Luiz / Cris |
| 7 | 3ª e 5ª | 17h | 18h20 | Iniciação | Fem | 10 Acima | | Luiz / Cris |

MATRÍCULA: R\$ 198,78 - MENSALIDADE: R\$ 212,62

DESCRIPTIVO

| |
|--|
| <p>Escola: Aulas com iniciação na modalidade; deve saber nadar o Crawl. Pré Treino: Aula mais específica na modalidade, com treinamentos para melhora dos fundamentos básicos e início em competições amistosas. Treinos das Equipes Competitivas: 2ª, 4ª e 6ª das 18h as 20h (Menores) Treinos das Equipes Competitivas: 3ª e 5ª das 18h as 20h (treino masters)</p> |
|--|

293 - PROJETO MULHER

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|------------------|------------------------|--------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 15h45 | 17h | | Fem | acima de 15 anos | Condicionamento Físico | Carla |
| 3 | 4ª e 6ª | 08h | 09h15 | | Fem | acima de 15 anos | | Carla |
| 4 | 3ª e 5ª | 08h | 09h15 | | Fem | acima de 15 anos | | Carla |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 235,27

DESCRIPTIVO

| |
|---|
| <p align="center">"Para mulheres que buscam condicionamento físico Através de atividades ao ar livre e com a atenção especializada e acompanhamento nutricional".</p> |
|---|

285 – REMO

| | | | | | | | | |
|---|-------------|-------|-------|-------------|-----|---------------------|-------------------|--------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 06h00 | 10h30 | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | Sala Da Marquise | |
| | | 10h45 | 14h00 | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | | |
| | Sábado | 07h00 | 10h00 | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | | |
| 4 | 2ª e 4ª | 14h00 | 19h00 | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | | Prof. André |
| | 3ª,5ª e 6ª | 14h00 | 20h00 | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | | Prof. André |
| 5 | 2ª a Sábado | 06h00 | 10h00 | Remo | M/F | A partir de 12 anos | Raia Olímpica USP | Pro ° Márcio |
| 6 | 2ª a 6ª | 14h00 | 18h00 | Remo | M/F | A partir de 12 anos | | Pro ° Márcio |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 122,03

DESCRIPTIVO

| |
|--|
| <p>Indicado para quem procura melhor condicionamento físico, estrutura esquelética e iniciação na pratica do Remo Olímpico. Benefícios: Aumenta a capacidade vascular e respiratória, diminui stress, aumenta resistência do organismos, aumenta massa muscular, flexibilidade e coordenação motora.</p> |
|--|

ATENÇÃO

| |
|--|
| <p>- Fazer Carteira da USP no valor de R\$ 103,00 (Anual) na CEPEUSP. 2 – O Associado(a) retira a carteira na CEPEUSP. 3 – Favor levar Carteira de vacinação COVID (Pedido pela USP)</p> |
|--|

450 – REMO II – 75+

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|---------------------|------------------|--------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 06h15 | 12h45 | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | Sala Da Marquise | |
| 2 | 2ª a 6ª | 17h | 19h | Remo Indoor | M/F | A partir de 12 anos | | Prof.º André |

SEM TAXA DE MATRÍCULA – SEM MENSALIDADE

| |
|--|
| <p align="center">Aulas somente para Associado(a) com mais de 75 anos. Matrícula somente com autorização do Professor.</p> |
|--|

323 - SQUASH 1 (1x/Sem.)

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|--------------------|-----------|--------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 6h00 | 17h00 | | M/F | a partir de 8 anos | Quadra MB | Prof. Vagner |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 430,28

324 - SQUASH 2 (2x/Sem.)

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|--------------------|-----------|--------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 6h00 | 13h00 | | M/F | a partir de 8 anos | Quadra MB | Prof. Vagner |
| 2 | 2ª a 6ª | 13h00 | 17h00 | | M/F | a partir de 8 anos | | Prof. Vagner |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 831,61 – DURAÇÃO DE 30 MINUTOS AULA

419 - SQUASH 11 (4 aulas mês)

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|------|----------|-----|---------------|------|--------------------|---------|-----------------|
| 1 | 5ª | 15h | 21h | | M/F | a partir de 8 anos | Quadras | Prof. Ronivaldo |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 325,11 – DURAÇÃO DE 30 MINUTOS AULA

420 - SQUASH 12 (4 aulas mês)

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|------|----------|-----|---------------|------|--------------------|---------|-----------------|
| 1 | 5ª | 15h | 21h | | M/F | a partir de 8 anos | Quadras | Prof. Ronivaldo |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 632,16 – DURAÇÃO DE 1 HORA

7 – TÊNIS

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|--------------|----------|-----------------|
| 1 | 2ª e 4ª | 8h15 | 9h | Iniciantes | M/F | 6 a 9 anos | Marquise | Élcio / Luciano |
| 2 | 2ª e 4ª | 16h | 17h | Iniciantes | M/F | 10 anos | Quadra 6 | Élcio |
| 3 | 2ª e 4ª | 15h | 16h | Nível IIII | M/F | 6 a 10 anos | Quadra 6 | Luciano |
| 4 | 3ª e 5ª | 09h | 10h | Nível II | M/F | 9 anos | Quadra 9 | Luciano |
| 5 | 2ª e 4ª | 16h | 17h | Nível II | M/F | 9 anos | Marquise | Luciano |
| 6 | 2ª e 4ª | 15h | 16h | Nível III | M/F | 9 e 10 anos | Quadra 6 | Élcio |
| 7 | 2ª e 4ª | 17h | 18h | Nível III | M/F | 10 a 12 anos | Marquise | Luciano |
| 8 | 3ª e 5ª | 15h | 16h | Nível III | M/F | 9 anos | Quadra 7 | Luciano |
| 9 | 3ª e 5ª | 8h15 | 9h | Iniciantes | M/F | 6 e 7 anos | Marquise | Élcio / Luciano |
| 10 | 3ª e 5ª | 9h | 10h | Nível IIII | M/F | 10 a 12 anos | Marquise | Élcio / Luciano |
| 11 | 3ª e 5ª | 15h | 16h | Iniciantes | M/F | 9 anos | Quadra 7 | Luciano |
| 12 | 3ª e 5ª | 16h | 17h | Iniciantes | M/F | 10 a 12 Anos | Quadra 7 | Luciano |
| 13 | 3ª e 5ª | 16h | 17h | Iniciantes | M/F | 9 anos | Marquise | Luciano |
| 14 | 3ª e 5ª | 15h | 16h | Nível IIII | M/F | 10 a 12 Anos | Marquise | Élcio / Luciano |
| 15 | 3ª e 5ª | 17h | 18h | Iniciantes | M/F | 10 anos | Marquise | Luciano |
| 16 | 3ª e 5ª | 10h | 11h | Nível III | M/F | 10 a 12 Anos | Quadra 9 | Élcio |
| 17 | 2ª e 4ª | 16h50 | 17h30 | Iniciantes | M/F | 11 a 12 Anos | Quadra 6 | Élcio |
| 18 | 2ª e 4ª | 10h30 | 11h15 | Iniciantes | M/F | 10 e 11 Anos | Quadra 6 | Élcio |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 203,81

DESCRIPTIVO

| |
|--|
| <p>Escola de Tênis: Tem como finalidade identificar o panorama geral que relacione Educação Física e Educação Psicomotora, associada ao aprendizado do Tênis. Identificar o desenvolvimento da criança que auxiliará na melhora qualitativa do ensino da modalidade, de forma divertida e alegre.</p> |
|--|

310 - TÊNIS COMPETITIVO

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-------------|----------|-----|---------------|------|-------------|---------|--------------|
| 1 | 2ª, 4ª e 6ª | 14h | 16h | Avançado | M/F | 9 a 18 anos | Quadras | C. O. T. |
| 2 | 2ª, 4ª e 6ª | 16h | 18h | Avançado | M/F | 9 a 18 anos | | C. O. T. |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 395,05

DESCRIPTIVO

| |
|--|
| <p>Formação e treinamento das equipes para a disputa dos campeonatos oficiais.</p> |
|--|

66 - TÊNIS PRÉ TREINAMENTO

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|-------------|------------------------|--------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 14h | 16h | | M/F | 8 a 18 Anos | Quadras 8,9,10 e 11 | C. O. T. |
| 2 | 3ª e 5ª | 16h | 17h30 | | M/F | 8 a 18 Anos | | C. O. T. |
| 3 | 3ª e 5ª | 17h | 18h | | M/F | 8 a 18 Anos | | C. O. T. |
| 4 | 3ª e 5ª | 14h | 15h30 | | M/F | 8 a 18 Anos | | C. O. T. |
| 5 | 3ª e 5ª | 15h | 16h30 | | M/F | 8 a 18 Anos | | C. O. T. |
| 6 | 3ª e 5ª | 16h30 | 18h | | M/F | 8 a 18 Anos | | C. O. T. |
| 7 | 3ª e 5ª | 09h | 10h | | M/F | Acima de 12 | | Alexandro |
| 8 | 3ª e 5ª | 10h | 11h | | M/F | Acima de 12 | | Alexandro |
| 9 | 3ª e 5ª | 14h | 15h | | M/F | 8 a 18 Anos | | C. O. T. |
| 10 | 3ª e 5ª | 15h | 16h | | M/F | 8 a 18 Anos | | C. O. T. |
| 11 | 3ª e 5ª | 16h | 17h | | M/F | 8 a 18 Anos | | C. O. T. |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 203,81

DESCRIPTIVO

| |
|---|
| <p>Desenvolver e aprimorar a tecnica, os conhecimentos teóricos das regras e iniciar atividades e exercícios específicos para o jogo de Tênis, visando o nível de competição.</p> |
|---|

315 - TÊNIS FEMININO 1

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|----------|----------|-----|-------------------------|------|------------------|---------|--------------|
| 1 | 2ª feira | 8h | 9h | 6 Alunas por horário | F | acima de 20 anos | Quadras | Renata Diez |
| 2 | 2ª feira | 9h | 10h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 3 | 5ª feira | 9h | 10h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 4 | 5ª feira | 10h | 11h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 5 | 2ª feira | 10h | 11h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 6 | 6ª feira | 10h | 11h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 7 | 4ª feira | 10h | 11h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 8 | 3ª feira | 09h | 10h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 9 | 2ª feira | 11h | 12h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 10 | 3ª feira | 08h | 09h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 11 | 3ª feira | 11h | 12h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 12 | 4ª feira | 08h | 09h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 13 | 4ª feira | 11h | 12h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 14 | 5ª feira | 11h | 12h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 15 | 6ª feira | 08h | 09h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 16 | 6ª feira | 11h | 12h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 17 | 2ª feira | 10h | 11h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 18 | 3ª feira | 10h | 11h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 19 | 4ª feira | 09h | 10h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 20 | 5ª feira | 08h | 09h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |
| 21 | 6ª feira | 09h | 10h | | F | acima de 20 anos | | Renata Diez |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 369,89

583 - TÊNIS INFANTIL - 1x Semana

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|----------|----------|-------|---------------|------|-------------|----------|-----------------|
| 1 | 4ª feira | 16h | 17h30 | | M/F | 6 a 12 anos | Marquise | Elcio / Luciano |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 102,00

577 - TÊNIS PREPARO FISICO INTERCLUBES

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|----------|----------|-----|---------------|------|------------------|----------|--------------|
| 1 | 3ª feira | 20h | 21h | | M/F | Acima de 18 anos | Marquise | Fabio |
| 2 | 5ª feira | 20h | 21h | | M/F | Acima de 18 anos | | Fabio |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 395,05

511 - TÊNIS DE MESA – 1X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|----------|----------|-----|---------------|------|-------|-------------------------|--------------|
| 1 | 3ª ou 5ª | 07h | 08h | | M/F | | 3º Andar Prédio novo | |
| 2 | 3ª ou 5ª | 08h | 09h | | M/F | | | |
| 3 | 3ª ou 5ª | 09h | 10h | | M/F | | | |
| 4 | 3ª ou 5ª | 10h | 11h | | M/F | | | |
| 5 | 3ª ou 5ª | 11h | 12h | | M/F | | | |
| 6 | 3ª ou 5ª | 12h | 13h | | M/F | | | |
| 8 | 4ª ou 6ª | 14h | 15h | | M/F | | | |
| 9 | 4ª ou 6ª | 15h | 16h | | M/F | | | |
| 10 | 4ª ou 6ª | 16h | 17h | | M/F | | | |
| 11 | 4ª ou 6ª | 17h | 18h | | M/F | | | |
| 12 | 4ª ou 6ª | 18h | 19h | | M/F | | | |
| 13 | 4ª ou 6ª | 19h | 20h | | M/F | | | |
| 14 | Sábado | 08h | 09h | | M/F | | | |
| 15 | Sábado | 09h | 10h | | M/F | | | |
| 16 | Sábado | 10h | 11h | | M/F | | | |
| 17 | Sábado | 11h | 12h | | M/F | | | |
| 18 | Sábado | 12h | 13h | | M/F | | | |
| 19 | Sábado | 13h | 14h | | M/F | | | |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 284,85

512 - TÊNIS DE MESA – 2X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|-------|-------------------------|--------------|
| 1 | 3ª e 5ª | 07h | 08h | | M/F | | 3º Andar Prédio novo | |
| 2 | 3ª e 5ª | 08h | 09h | | M/F | | | |
| 3 | 3ª e 5ª | 09h | 10h | | M/F | | | |
| 4 | 3ª e 5ª | 10h | 11h | | M/F | | | |
| 5 | 3ª e 5ª | 11h | 12h | | M/F | | | |
| 6 | 3ª e 5ª | 12h | 13h | | M/F | | | |
| 8 | 4ª e 6ª | 14h | 15h | | M/F | | | |
| 9 | 4ª e 6ª | 15h | 16h | | M/F | | | |
| 10 | 4ª e 6ª | 16h | 17h | | M/F | | | |
| 11 | 4ª e 6ª | 17h | 18h | | M/F | | | |
| 12 | 4ª e 6ª | 18h | 19h | | M/F | | | |
| 13 | 4ª e 6ª | 19h | 20h | | M/F | | | |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 452,59

513 - TÊNIS DE MESA – 3X SEMANA

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|-----------------|----------|-----|---------------|------|-------|-------------------------|--------------|
| 1 | 3ª, 5ª e Sábado | 08h | 09h | | M/F | | 3º Andar Prédio novo | |
| 2 | 3ª, 5ª e Sábado | 09h | 10h | | M/F | | | |
| 3 | 3ª, 5ª e Sábado | 10h | 11h | | M/F | | | |
| 4 | 3ª, 5ª e Sábado | 11h | 12h | | M/F | | | |
| 5 | 3ª, 5ª e Sábado | 12h | 13h | | M/F | | | |
| 6 | 4ª, 6ª e Sábado | 14h | 15h | - Sábado | M/F | | | |

SEM TAXA DE MATRÍCULA - MENSALIDADE: R\$ 631,94

O curso de treinamento, tem como objetivo levar o tênis de mesa de forma recreativa, mostrando os benefícios dele na pratica. Desde a concentração até sua movimentação. Nossos pilares envolvem: Atividade física, qualidade de vida e tênis de mesa.

526 – TIRO ESPORTIVO CAP

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|---------------|------|------------------|------------------|--------------|
| 1 | 2ª a 2ª | 13h | 21h | | M/F | acima de 25 anos | Typhoon Shooting | |

SEM TAXA MATRÍCULA: - MENSALIDADE: R\$ 91,34**DESCRIPTIVO**

Inscrição somente com a entrega do Termo de Responsabilidade e Certificado de Registro e autorização Do Departamento de esportes.
 Informações: adriano.prod@gmail.com ou flavio.one@gmail.com
 Local dos eventos: Typhoon Shooting Center – Rua João Rudge, 294 – Casa Verde/SP – Tel: 2645.5016

10 – VÔLEI

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-------|---------------|------|--------------|-------------|-----------------|
| 4 | 3ª e 5ª | 14h | 18h30 | Treinamento | Fem | 13 a 17 anos | Ginásio APJ | Cleide |
| 5 | 3ª e 5ª | 16h | 17h | Iniciação | Fem | 09 a 13 anos | Ginásio MB | Hyêda / Giovana |
| 6 | 3ª e 5ª | 17h | 18h | Iniciação | Fem | 09 a 13 anos | Ginásio MB | Hyêda / Giovana |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**DESCRIPTIVO**

O Vôlei exerce uma contribuição importante para a melhoria das qualidades físicas de seus praticantes, através de exercícios técnicos. Há benefícios em todas as faixas etárias, desde coordenação motora ao desenvolvimento muscular e orgânico. Além da aprendizagem dos fundamentos, integra-se socialmente, fazendo amizades.

5 - XADREZ 1

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|------------------|------|-----------------|------------------|----------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 8h | 18h | 2 horas / semana | M/F | acima de 5 anos | Marquise Gin APJ | Norma/Pelikian |

MATRÍCULA: R\$ 189,98 - MENSALIDADE: R\$ 205,07**17 - XADREZ 2**

| TUR | DIAS | HORÁRIOS | | ESPECIFICAÇÃO | SEXO | IDADE | LOCAL | PROFESSOR(A) |
|-----|---------|----------|-----|-----------------|------|-----------------|------------------|----------------|
| 1 | 2ª a 6ª | 8h | 18h | 1 hora / semana | M/F | acima de 5 anos | Marquise Gin APJ | Norma/Pelikian |

MATRÍCULA: R\$ 91,84 - MENSALIDADE: R\$ 111,97**DESCRIPTIVO**

Desenvolve o raciocínio matemático, aumenta a habilidade na comunicação, criatividade e concentração. Requer atenção e foco do praticante.