

Atividades Esportivas 2010

Alongamento - Prof. Giselle e Silvana	Livre	3 ^{as} e 5 ^{as}	09h00 às 09h30
			18h00 às 18h50
		4 ^{as} e 6 ^{as}	07h00 às 07h45
			09h30 às 10h15
Basquete Masculino Escolinha	07 a 09 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	18h00 às 19h15
Basquete Mas. Aperfeiçoamento/Pré-mini	10 a 12 anos		19h30 às 20h30
Basquete Rachão Masculino	Livre	4 ^{as}	20h00 às 22h00
Ballet - Iniciantes (Prof. Nina)	acima de 07 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	16h00 às 17h15
Ballet - Baby	03 a 06 anos		17h15 às 18h15
Ballet - Ponta	Acima de 10 anos		18h15 às 19h00
Capoeira - Prof. Wilton	acima de 06 anos	2 ^{as} / 4 ^a e 6 ^{as}	19h15 às 20h30
Condicionamento Físico - Prof. Juninho	acima de 15 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	19h00 às 20h30
		Sábados	10h00 às 11h00
Futebol Feminino	acima de 10 anos	6 ^{as}	18h00 às 19h30
Futebol Masculino Prof. Marco Parada	2000 / 2001 / 2002	2 ^{as} e 4 ^{as}	18h10 às 19h10
	1999 / 1998	3 ^{as} e 5 ^{as}	18h10 às 19h10
	1997 / 1996	2 ^{as} e 4 ^{as}	19h10 às 20h10
	92 / 93 / 94 / 95	3 ^{as} e 5 ^{as}	19h10 às 20h10
Ginástica Localizada - Prof. Giselle e Silvana	acima de 15 anos	2 ^{as}	18h10 às 19h10
		4 ^{as} e 6 ^{as}	07h30 às 08h30
			18h10 às 19h10
		3 ^{as} e 5 ^{as}	16h00 às 17h00
			17h00 às 18h00
19h00 às 20h00			
Ginástica step e local	acima de 15 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	08h00 às 09h00
			18h00 às 19h00
Ginástica Localizada p/ melhor idade	acima de 45 anos	4 ^{as} e 6 ^{as}	08h30 às 09h30
Ginástica Artística Feminina	04 a 07 anos	3 ^a e 5 ^{as}	18h30 às 19h30
	08 a 12 anos		19h30 às 20h30
Ginástica Artística Masculina - Prof. Fernando	06 a 12 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	18h10 às 19h10
Ginástica Rítmica - Ciclo Básico (Prof. Renata)	05 a 06 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	18h30 às 19h30
Ginástica Rítmica - Escolinha (Prof. Thais)	07 a 08 anos		18h30 às 19h30
Ginástica Rítmica - Escolinha I (Prof. Fernanda)	09 a 11 anos		18h30 as 19h30
Ginástica Rítmica - Escolinha I (Prof. Fernanda)	09 a 11 anos		19h30 às 20h30
Ginástica Rítmica - Escolinha II (Prof. Renata)	acima de 12 anos		19h30 às 20h30
Hidroginástica - Prof. Giselle e Silvana	acima de 15 anos		3 ^{as} e 5 ^{as}
		2 ^a , 4 ^{as} e 6 ^{as}	19h10 às 19h55
		Domingos/Sousas	10h00 às 10h45
Jazz infantil I - Prof. Monica	de 3 a 7 anos	2 ^{as} e 4 ^{as}	18h30 às 19h20
Jazz infantil II	de 8 a 12 anos		19h20 às 20h10
Jazz Iniciante	acima de 13 anos		20h10 às 21h00
Jazz Master	acima 25 anos		6 ^{as}

Atividades Esportivas 2010

Jiu Jitsu - Prof. Claudinho	acima de 06 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	18h00 às 19h00
	acima de 15 anos		19h00 às 21h00
Judô - Prof. Ronaldo	de 07 à 12 anos	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as}	19:00 às 20:00
	acima de 13anos		20:00 às 21:30
Karatê - Prof. João	de 4 à 11 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	19h00 às 20h00
	acima de 12 anos		20h00 às 21h45
Musculação Campinas	acima de 15 anos	2 ^{as}	15h30 às 21h30
		3 ^{as} à 6 ^{as}	06h30 às 21h30
		Sábados	08h00 às 17h00
		Dom. / Feriados	08h00 às 13h00
Musculação Sosas	acima de 15 anos	4 ^{as} ,5 ^{as} e 6 ^a s	15h00 às 21h00
		sábados	09h00 às 12h00
		sábados	13h00 às 17h00
		domingos	09h00 às 13h00
Natação Adaptação - Prof. Camila	04 a 07 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	09h15 às 10h00
			15h45 às 16h30
		4 ^{as} e 6 ^{as}	09h15 às 10h00
			15h45 às 16h30
Natação Iniciação e Aperfeiçoamento	08 a 14 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	10h00 às 11h00
			14h30 às 15h30
		4 ^{as} e 6 ^{as}	10h00 às 11h00
			16h30 às 17h30
Natação Adultos	acima de 15 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	08h00 às 09h00
			13h30 às 14h30
		4 ^{as} e 6 ^{as}	08h00 às 09h00
			14h30 às 15h30
Pilates	acima de 13 anos	3 ^{as} à 6 ^{as}	Sec. Esportes
Tênis Escolinha / Intermediário - Prof. Alan	08 a 18 anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	10h00 às 11h00
			16h00 às 17h00
Tênis Avançado		3 ^{as} e 5 ^{as}	10h00 às 11h00
			17h00 às 18h00
Voleibol Feminino Escolinha - Prof. Tião	8 a 12 anos	2 ^{as} e 4 ^{as}	18h10 às 19h00
Voleibol Feminino Aperfeiçoamento - Prof. Tião	13 a 15 anos		19h00 às 20h00
Vôlei Master Feminino - Prof. Tião	acima de 35anos		20:00 às 21:00
Vôlei Masculino - Rachão	Livre	5 ^o s	20:00 às 22:00
Voleibol Adaptado - Prof. Fernando	acima de 40 anos	2 ^{as}	20h00 às 21h30
		4 ^{as} e 6 ^{as}	08h00 às 11h00
Yoga - Prof. Ruth	acima de 10 anos	3 ^{as}	19h00 às 21h00
			17h00 às 19h00
		5 ^{as}	19h00 às 21h00
			08h00 às 10h00
4 ^{as}	10h00 às 12h00		
Spinning	acima de 18 anos	2 ^{as} à Sábado	Sec. Esportes
Xadrez/Dama - Prof. Alexandre	06 à 11anos	3 ^{as} e 5 ^{as}	19h00 às 20h00
	acima de 12 anos		20h00 às 21h00

É OBRIGATÓRIO A ENTREGA DO ATESTADO MÉDICO NO ATO DA INSCRIÇÃO. (atualização 09/02/2010)