



GRADE ESPORTIVA

ABRIL 2024

CLIQUE AQUI
E CONFIRA



HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

ÁREA DAS QUADRAS > TODOS OS DIAS DAS 6H ÀS 22H

ACADEMIA > SEG A SEX - 6H ÀS 12H E DAS 14H ÀS 22H | SAB, DOM E FER - 8H ÀS

SALA 1 - MULTI USO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	ZUMBA 07h30 as 8h30 Rafael		ZUMBA 07h30 as 8h30 Rafael	
YOGA 09h00 as 10h00 Paula	PILATES 8h30 as 9h30 Janaina	YOGA 09h00 as 10h00 Paula	PILATES 8h30 as 9h30 Janaina	
		3ª IDADE 16H00 as 17H00 Túlio		
CKT FUNCIONAL 18h00 as 19h00 Natália	PILATES 18h00 as 19h00 Túlio	CKT FUNCIONAL 18h00 as 19h00 Natália	PILATES 18h00 as 19h00 Túlio	
POWER JUMP 19h00 as 20h00 Luis Carlos	ZUMBA 19h00 as 20h00 Lucas Silva	POWER JUMP 19h00 as 20h00 Luis Carlos	ZUMBA 19h00 as 20h00 Lucas Silva	

SALA 3 - ARTES MARCIAIS - YOGA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JUDÔ TEEN 17h00 as 18h00 Roberto	MUAY TAI 18h30 as 20h00 Marcio	JUDÔ TEEN 17h00 as 18h00 Roberto	MUAY TAI 18h30 as 20h00 Marcio	
YOGA 19h00 as 20h00 Ingrid		YOGA 19h00 as 20h00 Ingrid		

PARTICIPAÇÃO POR IDADE: TEEN DE 06 A 11 ANOS
PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE SALA: SOMENTE COM IDADE SUPERIOR OU IGUAL HÁ 15 ANOS.
PISTA DE CORRIDA - CAMINHADA E CORRIDA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		CAMINHADA E CORRIDA 19h15 as 20h15 Natália		

PARTICIPAÇÃO NA CAMINHADA E CORRIDA: SOMENTE COM IDADE SUPERIOR OU IGUAL HÁ 15 ANOS.
SALA DE MUSCULAÇÃO

SEGUNDA A SEXTA	SÁBADO E DOMINGO
MUSCULAÇÃO 06h00 às 12h00 / 14h às 22h00 Anderson / Ludy / Nubia / Carlos e Matheus	MUSCULAÇÃO 08h00 as 14h00 Escala

CAMPO DE FUTEBOL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	ESPORTES RECREATIVOS 16h00 as 17h00 De 04 e 05 ANOS KIDS MISTO Profº Alexandre		ESPORTES RECREATIVOS 16h00 as 17h00 De 04 e 05 ANOS KIDS MISTO Profº Alexandre	
FUTEBOL SOCIETY 17h00 as 18h00 08 a 13 ANOS TEEN FEM. Profº Alexandre	FUTEBOL SOCIETY 17h00 as 18h00 SUB 13 MISTO Profº Osmar	FUTEBOL SOCIETY 17h00 as 18h00 08 a 13 ANOS TEEN FEM. Profº Alexandre	FUTEBOL SOCIETY 17h00 as 18h00 SUB 13 MISTO Profº Osmar	
FUTEBOL SOCIETY 18h00 as 19h00 SUB 07 MASCULINO Profº Alexandre	FUTEBOL SOCIETY 18h00 as 19h00 SUB 15 MASCULINO Profº Osmar	FUTEBOL SOCIETY 18h00 as 19h00 SUB 07 MASCULINO Profº Alexandre	FUTEBOL SOCIETY 18h00 as 19h00 SUB 15 MASCULINO Profº Osmar	
FUTEBOL SOCIETY 19h00 as 20h00 SUB 09 MASCULINO Profº Alexandre	FUTEBOL SOCIETY 19h00 as 20h00 SUB 11 MASCULINO Profº Osmar	FUTEBOL SOCIETY 19h00 as 20h00 SUB 09 MASCULINO Profº Alexandre FUTEBOL FEMININO 19h00 as 20h00 ADULTO Profº Osmar FUTEBOL 20h00 as 22h00 V MAS LIVRE	FUTEBOL SOCIETY 19h00 as 20h00 SUB 11 MASCULINO Profº Osmar FUTEBOL 20h00 as 22h00 V MAS LIVRE	FUTEBOL 20h00 as 22h00 V MAS LIVRE

ATENÇÃO: DEVIDO A REFORMA DA QUADRA DE SOCIETY E REALOCAÇÃO DAS TURMAS DO FUTEBOL MENORES, OS HORÁRIOS DO FUTEBOL ADULTO NESTE PERÍODO PASSARÃO A SER DAS 20H00 ÀS 22H00.

QUADRA POLIESPORTIVA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		BASQUETE 18h00 as 19h00 M I MISTO Profª Joana		
VOLEIBOL 19h00 as 20h00 M I MISTO Profª Joana		VOLEIBOL 19h00 as 20h00 M I MISTO Profª Joana		
VOLEIBOL 20h00 as 21h00 ADULTO MISTO Profª Joana		VOLEIBOL 20h00 as 21h00 ADULTO MISTO Profª Joana		
RACHÃO VOLEIBOL 21h00 as 22h00 ADULTO MISTO LIVRE		RACHÃO VOLEIBOL 21h00 as 22h00 ADULTO MISTO LIVRE		

PISTA DE SKATE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	SKATE 17h00 as 18h00 ESP MISTO Profº Bruno		SKATE 17h00 as 18h00 ESP MISTO Profº Bruno	
	SKATE 18h00 as 19h00 PM M MISTO Profº Bruno		SKATE 18h00 as 19h00 PM M MISTO Profº Bruno	
	SKATE 19h00 as 20h00 I P MISTO Profº Bruno		SKATE 19h00 as 20h00 I P MISTO Profº Bruno	

QUADRA DE AREIA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	BEACH TENNIS 08h00 as 09h00 Acima de 13 anos / Iniciante 1 Profº Douglas e Gabryel		BEACH TENNIS 08h00 as 09h00 Acima de 13 anos / Iniciante 1 Profº Douglas e Gabryel	
	BEACH TENNIS 09h00 as 10h00 Acima de 13 anos / Iniciante 2 Profº Douglas e Gabryel		BEACH TENNIS 09h00 as 10h00 Acima de 13 anos / Iniciante 2 Profº Douglas e Gabryel	
	BEACH TENNIS 10h00 as 11h00 Ac. de 13 anos / Intermediário Profº Douglas e Gabryel		BEACH TENNIS 10h00 as 11h00 Ac. de 13 anos / Intermediário Profº Douglas e Gabryel	

	BEACH TENNIS 17h00 as 18h00 Q 1: De 06 a 08 anos Q 2: De 09 a 12 anos Profº Douglas e Gabryel		BEACH TENNIS 17h00 as 18h00 Q 1: De 06 a 08 anos Q 2: De 09 a 12 anos Profº Douglas e Lucas	
	BEACH TENNIS 18h00 as 19h00 Acima de 13 anos / Iniciante Profº Douglas e Gabryel		BEACH TENNIS 18h00 as 19h00 Acima de 13 anos / Iniciante Profº Douglas e Gabryel	
	BEACH TENNIS 19h00 as 20h00 Acima de 13 anos / Intermediário Profº Douglas e Gabryel		BEACH TENNIS 19h00 as 20h00 Acima de 13 anos / Intermediário Profº Douglas e Gabryel	
	BEACH TENNIS 20h00 as 21h00 Acima de 13 anos / Avançado Profº Douglas e Gabryel		BEACH TENNIS 20h00 as 21h00 Acima de 13 anos / Avançado Profº Douglas e Gabryel	

ESPECIAL - ESP / Nasc. 16, 17 e 18.	PRÉ MIRIM - PM / Nasc. 12, 13 e 14.	MIRIM - M / Nasc. 10, 11 e 12.	INFANTIL - I / Nasc. 07, 08 e 09.	PRINCIPAL - P / Nasc. 90 a 06.
MÁSTER - MAS / Nasc. 75 a 89.	VETERANO - V / Nasc. Até 74	ADULTO - AD / Nasc. Até 06	F - FEMININO / M - MASCULINO	MISTO - FEMININO E MASCULINO
SUB 07 / Nasc. 17 e 18.	SUB 09 / Nasc. 15 e 16.	SUB 11 / Nasc. 12 e 13.	SUB 13 / Nasc. 11 e 12.	SUB 15 / Nasc. 09 e 10.
	ESPORTES RECREATIVOS KIDS MISTO NASC. 19 e 20	FUTEBOL TEEN FEM NASC.11,12,13,14,15 e 16	FUTEBOL ADULTO FEM NASC. Até 10.	