

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTE - 2024

	Modalidades / Atividades	Dia	Horário	Responsável	Local	Observações
1	Alongamento	2ª e 4ª feira	19h às 19h30	Camilla	Engenho	A partir de 13 anos
2	Basquetebol	3ª e 5ª feira	19h30 às 20h30	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	De 10 a 16 anos
		3ª e 5ª feira	20h30 às 22h	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	Treinamento
3	Bike Indoor	2ª, 4ª e 6ª feira	6h15 às 7h	Alex Soares	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	9h15 às 9h45	Camilla	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª, 4ª e 6ª feira	16h15 às 17h	Tarciso Camarinha	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	17h30 às 18h15	Marcelo	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	18h30 às 19h15	Marcelo	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	19h30 às 20h15	Tarciso Camarinha	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	9h15 às 10h	Flávio	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	17h15 às 18h	Tarciso Camarinha	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	18h30 às 19h15	Camilla	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	19h30 às 20h	Camilla	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		6ª feira	18h30 às 19h15	Tarciso Camarinha	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
4	Capoeira	2ª e 5ª feira	18h às 19h30	Contra Mestre Neto	Sala de Capoeira	Iniciação
		2ª e 5ª feira	19h30 às 21h	Contra Mestre Neto	Sala de Capoeira	Avançados
5	Condicionamento Físico	3ª e 5ª feira	7h às 8h	Raquel	Engenho	A partir de 13 anos
6	Corrida	3ª e 5ª feira	19h15 às 20h15	Júlia	Pista de Cooper	A partir de 13 anos
7	Dança Infantil	3ª e 5ª feira	9h às 10h	Gislene	Engenho	De 05 a 06 anos
		3ª e 5ª feira	10h às 11h	Gislene	Engenho	De 02 à 04 anos
		3ª e 5ª feira	18h15 às 19h15	Gislene	Engenho	De 07 a 09 anos
		3ª e 5ª feira	19h15 às 20h	Gislene	Engenho	De 05 a 06 anos
8	Dança de Salão	2ª e 6ª feira	20h às 21h30	Fábio Silva	Sala de Dança	A partir de 13 anos
9	Futsal (Escolinha)	3ª e 5ª feira	8h às 9h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação de 10 à 12 anos
		3ª e 5ª feira	9h às 10h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação 8 e 9 anos
		3ª e 5ª feira	10h às 11h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação 6 e 7 anos
		2ª e 4ª feira	14h às 15h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação 13 e 14 anos
		2ª e 4ª feira	15h às 16h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação de 11 e 12anos
10	Ginástica Postural	2ª, 4ª e 6ª feira	7h às 8h	Adriana	Engenho	Idade Ativa
		2ª e 4ª feira	8h às 9h	Manuela Noronha	Salão Social	Avançado
		2ª e 4ª feira	9h às 10h	Manuela Noronha	Salão Social	Intermediário

11	Ginástica Geral / GR	2ª e 4ª feira	10h às 11h	Manuela Noronha	Salão Social	Iniciante
		2ª e 4ª feira	15h30 às 16h30	Manuela Noronha	Salão Social	Iniciante/Intermediário
		2ª e 4ª feira	16h30 às 17h30	Manuela Noronha	Salão Social	Avançado
12	Handebol	3ª e 5ª feira	8h as 9h	Dudu Malerba	Quadra Externa	De 7 a 10 anos
		3ª e 5ª feira	16h às 17h	Dudu Malerba	Ginásio Poliesportivo	De 11 a 14 anos Masc.
		3ª e 5ª feira	17h às 18h30	Dudu Malerba	Ginásio Poliesportivo	De 11 a 14 anos Fem.
		3ª e 5ª feira	18h30 às 19h30	Dudu Malerba	Ginásio Poliesportivo	De 15 a 23 anos
	Handebol Master Fem.	5ª feira	19h30 às 20h30	Dudu Malerba	Ginásio Poliesportivo	A partir de 35 anos
13	Hidroginástica	2ª,4ª e 6ª feira	7h à 7h45	Helô	Piscina Aquecida	A partir de 13 anos
		2ª,4ª e 6ª feira	16h às 16h45	Raquel	Piscina Aquecida	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	19h às 19h45	Raquel	Piscina Aquecida	A partir de 13 anos
14	Hidro Power	2ª e 4ª feira	19h30 às 20h15	Helô	Piscina Aquecida	A partir de 13 anos
15	Iniciação Esportiva	2ª e 4ª feira	8h as 9h	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	10 a 12 anos
		2ª e 4ª feira	9h às 9h30	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	4 ,5 e 6 anos
		2ª e 4ª feira	9h30 às 10h	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	7,8 e 9 anos
		2ª e 4ª feira	19h30 às 20h30	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	10 a 12 anos
16	Jiu Jitsu Adulto	2ª,4ª e 6ª feira	19h às 20h30	Mauricio Aquino	Sala Tatame	Adulto
17	Judô infantil	3ª e 5ª feira	8h às 9h	Weverton	Sala do Tatame	Infantil (4 a 7 anos)
		3ª e 5ª feira	18h30 às 19h30	Weverton	Sala do Tatame	Infantil (8 a 12 anos)
	Judô Treinamento	3ª e 5ª feira	19h30 às 21h	Weverton	Sala do Tatame	Treinamento
18	Karatê	2ª, 4ª e 6ª feira	18h às 19h	Cesar	Sala do Tênis de Mesa	De 05 a 10 anos
		2ª, 4ª e 6ª feira	19h às 20h	Cesar	Sala do Tênis de Mesa	De 11 a 17 anos
		2ª, 4ª e 6ª feira	20h às 21h	Cesar	Sala do Tênis de Mesa	Adulto
19	Kung Fu	3ª e 6ª feira	18h às 21h	José Rodrigues	Capoeira	Livre
		Sábados	9h às 11h	José Rodrigues	Tatame	Livre
20	Localizada	2ª e 4ª feira	19h30 às 20h	Camilla	Engenho	A partir de 13 anos
21	Mix Local	2ª, 4ª e 6ª feira	8h às 9h	Raquel	Engenho	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	16h às 17h	Raquel	Engenho	A partir de 13 anos
22	Muay Thai	3ª e 5ª feira	19h às 21h	Marcus	Salão Social	A partir de 13 anos
23	Musculação	2ª á 6ª feira	6h às 22h	Rodízio de professores	Academia	A partir de 13 anos
		Sábados	8h às 12h			A partir de 13 anos
			16h às 20h			A partir de 13 anos

		Dom. e Feriados	8h às 12h			A partir de 13 anos
24	Natação	Consultar o Departamento de Esportes através do whatsapp (12)99672-0637, para conferir disponibilidade de vagas.				
25	Pilates	2ª, 4ª e 6ª feira	8h às 9h	Helô	Sala do Tatame	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	18h às 19h	Raquel	Sala do Tatame	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	9h às 10h	Raquel	Sala do Tatame	A partir de 13 anos
26	Ritmos	2ª, 4ª e 6ª feira	9h às 10h	Fábio Silva	Sala de Dança	Livre
		2ª, 4ª e 6ª feira	19h às 20h	Fábio Silva	Sala de Dança	Livre
		3ª e 5ª feira	9h às 10h	Larissa	Sala de Dança	Livre
		3ª e 5ª feira	19h15 às 20h15	Larissa	Sala de Dança	Livre
27	Tênis	* Escolinha de tênis e aulas em grupo (agendamento de horários diretamente com o professor)				
28	Tênis de Mesa	3ª feira	15h30 às 17h30	Vera Silva	Sala do Tênis de Mesa	Livre
		3ª feira	18h às 20h	Fábio Matos	Sala do Tênis de Mesa	Livre
		5ª feira	18h às 21h	Vera Silva	Sala do Tênis de Mesa	Livre
		6ª feira	8h30 às 10h30	Vera Silva	Sala do Tênis de Mesa	Livre
29	TRX	2ª e 4ª feira	8h15 às 9h	Camilla	Sala de TRX	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	18h15 às 19h	Camilla	Sala de TRX	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	19h30 às 20h	Marcelo	Sala de TRX	A partir de 13 anos
30	Vôlei Adaptado	3ª e 5ª feira	9h às 11h	Varley	Quadra Externa	Idade Ativa
	Vôlei infantil	3ª e 5ª feira	18h às 19h	Varley	Quadra Externa	Infantil
	Vôlei misto	3ª feira	19h30 às 21h	Varley	Ginásio Poliesportivo	A partir de 13 anos
31	Yoga	3ª, 5ª e 6ª feira	8h às 9h30	Inês Bianchi	Sala de Yoga	Livre
		2ª e 4ª feira	19h às 20h30	Inês Bianchi	Sala de Yoga	Livre
ESPORTES RECREATIVOS						
32	Beach Tennis	2ª, 4ª a 6ª feira	7h às 21h	xxx	Quadra de Areia	Livre
		Sáb., Dom. e Feriados	8h às 14h	xxx	Quadra de Areia	Livre
33	Bilhar	2ª a 6ª feira	14h às 21h	xxx	Sala de Bilhar	A partir de 18 anos
		sábado	8h às 21h	xxx	Sala de Bilhar	A partir de 18 anos
		domingo	8h às 19h		Sala de Bilhar	A partir de 18 anos
34	Bocha	2ª a sábado	14h às 21h	xxx	Canchas de bocha	Livre
		domingo	8h às 19h	xxx	Canchas de Bocha	Livre

35	Futebol de campo	3ª e 5ª feira	19h às 21h	xxx	Campo de Futebol	A partir de 40 anos
		sábado	16h às 18h	xxx	Campo de Futebol	A partir de 16 anos
		domingo	8h às 11h	xxx	Campo de Futebol	A partir de 40 anos
36	Futsal	4ª feira	19h às 22h	xxx	Ginásio Poliesportivo	Livre
37	Futevolêi	3ª a 5ª feira	7h às 21h	xxx	Quadra de Areia	Livre
		Sáb., Dom. e Feriados	14h às 19h	xxx	Quadra de Areia	Livre
38	Volêi de areia	3ª a 5ª feira	7h às 21h	xxx	Quadra de Areia	Livre
		Sáb., Dom. e Feriados	8h às 19h	xxx	Quadra de Areia	Livre