

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTE - 2026

	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	Equipe de Treinamento
3	Basquetebol Master Fem.	6ª feira	19h30 às 20h30	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	A partir de 35 anos
4	Beach Tennis	* Escolinha de beach tennis e aulas em grupo (agendamento de horários diretamente com o professor)				
5	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, 4 e 6ª feira	16h às 17h	Marcelo	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, 4ª e 6ª feira	18h30 às 19h15	Marcelo	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	Raquel	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
6	Boxe Chinês	3ª e 5ª feira	20h às 21h	José Rodrigues	Sala de Capoeira	Adulto
7	Capoeira	2ª, 4ª e 6ª feira	18h às 19h30	Mestre Tatu	Sala de Capoeira	Iniciação
		2ª, 4ª e 6ª feira	19h30 às 21h	Mestre Tatu	Sala de Capoeira	Avançados
8	Condicionamento Físico	3ª e 5ª feira	7h às 8h	Raquel	Engenho	A partir de 13 anos
9	Corrida	3ª e 5ª feira	19h às 20h	Pedro Teixeira	Praça da Academia	A partir de 13 anos
10	Dança Infantil	3ª e 5ª feira	8h45 às 9h30	Gislene	Engenho	De 02 a 04 anos
		3ª e 5ª feira	9h30 às 10h15	Gislene	Engenho	De 05 e 06 anos
		3ª e 5ª feira	10h15 às 11h	Gislene	Engenho	De 02 à 04 anos
		3ª e 5ª feira	18h15 às 19h	Gislene	Engenho	De 05 e 06 anos
		3ª e 5ª feira	19h10 às 20h10	Gislene	Engenho	De 07 a 10 anos
11	Dança de Salão	2ª e 6ª feira	20h às 21h30	Fábio Silva	Sala de Dança	A partir de 13 anos
12	Fortalecimento para corrida	2ª, 4ª e 6ª feira	19h às 20h	Pedro Teixeira	Quadra Externa/ Engenho	A partir de 13 anos

13	Futebol de Campo	3ª e 6ª feira	8h às 9h	Miranda	Campo de Futebol	Treino SUB 11/12
		3ª e 6ª feira	9h às 10h	Miranda	Campo de Futebol	Treino SUB 9/10
		3ª e 6ª feira	15h às 16h	Miranda	Campo de Futebol	Treino SUB 11/12
14	Futsal (Escolinha)	2ª e 4ª feira	14h30 às 15h30	Miranda	Quadra Externa	Iniciação SUB 11/12
		2ª e 4ª feira	15h30 às 16h30	Miranda	Quadra Externa	Iniciação a partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	15h às 16h	Rafael Ligabo	Ginásio Poliesportivo	Iniciação a partir de 11 anos
		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
		3ª e 5ª feira	14h às 15h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação 12 e 13 anos
		3ª e 5ª feira	15h às 16h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação de 10 e 11anos
		Futsal (Treinamento)	2ª, 4ª feira	8h às 9h30	Miranda/ Alan	Ginásio Poliesportivo
	2ª, 4ª feira		9h30 às 11h	Miranda/ Alan	Ginásio Poliesportivo	Treino SUB 8/9
	2ª, 4ª feira		8h às 9h30	Miranda/ Alan	Ginásio Poliesportivo	Treino SUB 11/12
	2ª, 4ª feira		16h às 18h	Rafael Ligabo	Ginásio Poliesportivo	Treino SUB 14
	2ª, 4ª feira		18h às 20h	Rafael Ligabo	Ginásio Poliesportivo	Treino SUB 16/17
	2ª, 4ª e 6ª feira		14h às 15h	Rafael Ligabo	Quadra Externa	Treino de goleiros SUB14/16/18
	6ª feira		9h30 às 10h30	Rafael Ligabo	Quadra Externa	Treino de goleiros SUB 5/6/7
	6ª feira		10h30 às 11h30	Rafael Ligabo	Quadra Externa	Treino de goleiros SUB 8/9/10
	6ª feira		14h às 15h	Rafael Ligabo	Quadra Externa	Treino de goleiros 12/14
	6ª feira		15h às 17h	Rafael Ligabo	Quadra Externa	Treino SUB 14
	6ª feira	17h às 19h	Rafael Ligabo	Quadra Externa	Treino SUB 16/17	
15	Ginástica Postural	6ª feira	7h às 8h	Adriana	Engenho	Idade Ativa
16	Ginástica Geral / GR	2ª e 4ª feira	8h às 9h30	Manuela Noronha	Sala de Dança	Intermediário II
		2ª e 4ª feira	9h30 às 11h	Manuela Noronha	Sala de Dança	Intermediário I
		2ª e 4ª feira	14h30 às 16h	Manuela Noronha	Sala de Dança	Intermediário I
		2ª e 4ª feira	16h às 17h30	Manuela Noronha	Sala de Dança	Intermediário II
		3ª e 5ª feira	8h30 às 9h30	Marina Marton	Sala de Capoeira	Iniciação I - a partir 5 anos
		3ª e 5ª feira	9h30 às 10h30	Marina Marton	Sala de Capoeira	Iniciação II
		3ª e 5ª feira	18h30 às 19h30	Marina Marton	Sala de Dança	Iniciação I - a partir 5 anos
		6ª feira	8h às 11h	Manuela/ Marina	Ginásio	Treino
		6ª feira	14h30 às 17h30	Manuela/ Marina	Ginásio	Treino

17	Handebol	3ª e 5ª feira	7h30 as 8h15	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Iniciação de 7 a 10 anos
		3ª e 5ª feira	8h15 as 9h	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Avançado de 7 a 10 anos
		3ª e 5ª feira	16h às 17h15	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Sub-12 Masc./Fem.
		3ª e 5ª feira	17h15 às 18h30	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Sub-14 Masc./Fem.
		3ª e 5ª feira	18h30 às 19h30	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Sub-18 Masc./Fem.
		5ª feira	19h30 às 20h30	Dudu Malerba	Ginásio Poliesportivo	Equipe de Treinamento
18	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
19	Hidro Power	2ª e 4ª feira	19h30 às 20h15	Helô	Piscina Aquecida	A partir de 13 anos
20	Iniciação Esportiva (Projeto Vivenciando o Esporte)	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
21	Jiu Jitsu	2ª,4ª e 6ª feira	19h às 20h30	Mauricio Aquino	Sala do Tatame	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	10h às 11h30	Mauricio Aquino	Sala do Tatame	A partir de 13 anos
22	Judô	3ª e 5ª feira	8h às 9h	Weverton	Sala do Tatame	Iniciação (a partir de 4 anos)
		2ª e 4ª feira	16h às 17h30	Weverton	Sala do Tatame	Treinamento
		3ª e 5ª feira	18h às 19h30	Weverton	Sala do Tatame	Infantil (8 a 12 anos)
		3ª e 5ª feira	19h30 às 21h	Weverton	Sala do Tatame	Treinamento
23	Jump	2ª e 4ª feira	10h às 10h45	Marcos Chagas	Engenho	A partir de 13 anos
24	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
25	Kung Fu	3ª e 5ª feira	18h às 19h	José Rodrigues	Capoeira	A partir de 6 anos
		3ª e 5ª feira	19h às 20h	José Rodrigues	Capoeira	A partir de 13 anos
		Sábados	8h às 10h	José Rodrigues	Tatame	Livre
26	Localizada	2ª e 4ª feira	19h30 às 20h	Camilla	Engenho	A partir de 13 anos
27	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
28	Muay Thai	3ª e 5ª feira	19h30 às 21h30	Marcus	Sala de Dança	A partir de 13 anos
		Sábados	9h às 11h			

29	Musculação	2ª á 6ª feira	5h às 22h	Rodízio de professores	Academia	A partir de 13 anos
		Sábados	7h às 15h			A partir de 13 anos
		Dom. e Feriados	8h às 12h			A partir de 13 anos
30	Natação	Consultar o Departamento de Esportes através do whatsapp (12)99672-0637, para conferir disponibilidade de vagas.				
31	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
32	Projeto SuperAção	2ª e 6ª feira	9h30 às 10h30	Gislene/ Matheus	Sala de TRX	Livre
33	Projeto Força Ativa 50+	2ª, 4ª e 6ª feira	9h às 10h	José Rodrigues	Sala de Capoeira	Treinamento de força/boxe 50+
		2ª, 4ª e 6ª feira	10h às 11h	José Rodrigues	Sala de Capoeira	Treinamento de força/boxe 50+
34	Ritmos	2ª, 4ª e 6ª feira	9h às 10h	Fábio Silva	Engenho	Livre
		2ª, 4ª e 6ª feira	19h às 20h	Fábio Silva	Engenho	Livre
		3ª e 5ª feira	8h às 9h	Fábio Silva	Sala de Dança	Livre
		3ª e 5ª feira	9h às 10h	Marcos	Sala de Dança	Livre
		3ª e 5ª feira	20h20 às 21h20	Marcos	Engenho	Livre
35	Step	3ª e 5ª feira	8h às 8h45	Marcos	Engenho	Livre
36	Tênis	* Escolinha de tênis e aulas em grupo (agendamento de horários diretamente com o professor)				
37	Tênis de Mesa	3ª feira	18h às 20h	Fábio Matos	Sala do Tênis de Mesa	Livre
		5ª feira	18h às 21h	Pâmela	Sala do Tênis de Mesa	Livre
		6ª feira	8h30 às 10h	Pâmela	Sala do Tênis de Mesa	Livre
38	Treinamento de Força para idosos	2ª e 4ª feira	7h às 8h	Adriana	Engenho	Idade Ativa
39	TRX	2ª e 4ª feira	8h20 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
		6ª feira	19h30 às 20h	Robson	Sala de TRX	A partir de 13 anos
40	Vôlei Adaptado	3ª e 5ª feira	9h às 11h	Varley	Quadra Externa	Idade Ativa
41	Vôlei Iniciação	3ª e 5ª feira	18h às 19h	Varley	Ginásio / Q.E	Infantil - a partir de 11 anos
42	Vôlei Master	3ª feira	19h30 às 21h	Varley	Ginásio Poliesportivo	Master

		5ª feira	20h30 às 21h30	Varley	Ginásio Poliesportivo	Master
43	Yoga	3ª, 5ª e 6ª feira	8h às 9h30	Inês Bianchi	Sala de TRX	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	19h às 20h30	Inês Bianchi	Quiosque do Futebol	A partir de 13 anos
ESPORTES RECREATIVOS						
44	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
45	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	xxx	Sala de Bilhar	A partir de 18 anos
46	Bocha	2ª a sábado	14h às 21h	xxx	Canchas de bocha	Livre
		domingo	8h às 19h	xxx	Canchas de Bocha	Livre
47	Futebol de campo	3ª e 5ª feira	19h às 21h	xxx	Campo de Futebol	A partir de 16 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 35 anos
48	Futsal	4ª feira	19h às 22h	xxx	Ginásio Poliesportivo	A partir de 16 anos
49	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
50	Vôlei 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

Obs: As turmas descritas como TREINAMENTO são exclusivas para associados que fazem parte das equipes que representam o CCL em competições e/ou apresentações

Atualizado em 06/03/2026