



O Clube do
seu Coração!

Folha de Atividades

Bocha

Bocha

Terças, Quartas, Quintas, Sábados e Domingos - 14:00 às 22:00 Horas

Academia

Musculação

Sábados das 08:00 às 10:00 /14:00 às 18:00

Terças à Sextas das 06:00 às 10:00 / 15:00 às 22:00

Segundas-feiras das 06:00 às 10:00/16:00 às 22:00

Artes Marciais

Muay Thai

Quinta-feira 19:00 as 20:00 Crianças

Segundas /Quintas das 19:00 às 20:00 Adulto

Ballet

Ballet de 5 à 7 anos

Dás 10:00 às 11:00

Ballet de 8 anos ou mais

Dás 09:00 às 10:00

Basquete

Basquete Adulto

Quartas-Feiras das 19:30 às 21:30

Capoeira

Aulas de capoeira

Sábados das 14:00 às 16:00

Quartas-Feiras e Sextas-feiras das 19:00 às 20:00

Crossfit

Crossfit

Quarta e Sexta das 19:00 às 20:00

Exame Médico Fora De Temporada

exame médico fora de temporada

Terceiro sábado das 13:00 às 15:00

Primeira Terça-feira do mês das 17:30 às 19:00

Exame Médico Na Temporada

exame médico na temporada

Dois Sábados no mês o primeiro e o terceiro das 13:00 às 15:00

Todas as Terças-Feiras das 17:30 às 19:00

Futsal

Futsal 11 anos

Quintas-feiras das 18:30 às 19:30

Futsal de 05 à 06 anos

Sextas-feiras das 18:00 às 18:40

Futsal de 07 à 08 anos

Sextas-feiras das 18:40 às 19:30

Futsal de 08 à 09 anos

Terças-feiras das 18:30 às 19:30

Futsal de 12 à 15 anos

Sextas-feiras das 19:30 às 20:10

Quartas-feiras das 18:30 às 19:30

Futsal Sub 05 anos

Sábados das 10:00 às 10:50

Futsal Sub 07 anos

Sábados das 11:00 às 11:45

Futsal Sub 09 anos

Sábados das 09:00 às 09:50

Futsal Sub 11 anos

Sábados das 08:00 às 08:50

Hidrogenástica

Hidrogenástica Avançado

Sextas-feiras das 17:15 às 18:15

Quartas-feiras das 08:00 às 09:00, 17:15 às 18:15

Hidrogenástica Iniciante

Sábados das 08:00 às 09:00

Sextas-feiras das 18:30 às 19:30

Quintas-feiras das 08:00 às 09:00, das 16:15 às 17:15, das 17:30 às 18:30 e das 18:30 às 19:30

Quartas-feiras das 18:30 às 19:30

Terças-feiras das 08:00 às 09:00, das 16:15 às 17:15, das 17:30 às 18:30 e das 18:30 às 19:30

Jazz

Jazz

Dás 11:00 às 12:00

Natação

Natação Infantil dos 03 aos 06 anos

Sábados das 10:00 às 11:00

Natação Infantil dos 07 aos 11 anos

Sábados das 09:00 às 10:00

Parque Aquático

Piscinas

Domingos e Feriados das 08:00 às 20:00

Terças á Sábados das 08:00 às 20:00

Pilates

Pilates

Sextas às 16:00 (Prof. Eliane)

Terças às 15:00 (Prof. Eliane)

Sábados das 10:00 às 11:00 (Prof. Eliane)

Terças e Quintas das 19:00 às 20:00 (Prof. Leila)

Quartas e Sextas das 08:00 às 09:00 (Prof. Leila)

Piscina Térmica

Piscina Térmica

Domingos e Feriados das 06:00 às 12:00 e das 14:00 às 20:00

De Terça-Feira à Sexta-Feira das 06:00 às 12:00 e das 15:00 às 21:00

Sábados das 06:00 às 12:00 e das 15:00 às 21:00

Portaria

Horários de funcionamento da portaria

Domingos e Feriados das 08:00 às 20:00

Sábado das 08:00 às 21:00

Terça a Sexta das 07:00 às 12:00/13:00 às 22:00

Segunda das 16:00 às 22:00

Sauna

Sauna

Domingos das 16:00 às 19:00

Terças-Feiras, Quintas-Feiras e Sábados das 15:00 às 21:00

Secretaria

Horários de funcionamento da secretaria

Sábado das 08:00 às 12:00

Segunda a Sexta das 08:00 às 12:00/ 13:30 às 17:30

Tênis

Tênis Adulto

Sábados das 09:00 às 10:00

Sextas-feiras das 08:00 às 09:00, das 09:00 às 10:00, das 19:00 às 20:00 e das 20:00 às 21:00

Quartas-feiras das 18:00 às 19:00

Segundas-feiras das 19:00 às 20:00 e das 20:00 às 21:00

Tênis Infantil (Escolinha)

Sábados das 10:00 às 11:00

Sextas-feiras das 10:00 às 11:00, das 15:00 às 16:00 e das 16:00 às 17:00

Quartas-feiras das 15:00 às 16:00 e das 16:00 às 17:00

Tênis Iniciante

Sextas-feiras das 18:00 às 19:00

Segundas-feiras das 18:00 às 19:00

Vôlei de Areia

Vôlei de areia

Quartas-Feiras 18:30 às 19:30 Iniciantes /19:30 às 21:00 Avançado Feminino

Vôlei de Areia Feminino Adulto

2ª e 4ª Quarta-Feira do mês das 19:00 às 20:00 (Prof. Ramon)

Volei de Quadra

Vôlei Feminino Adulto

Terças-feiras das 19:30 às 21:30 (Iniciantes)

Quintas-Feiras das 19:30 às 21:30 (Avançado)

Voleibol (Prof. Victor)

Quartas-Feiras/ Sextas-feiras 17:00 as 18:00 (Avançado)

Quarta-Feira/Sexta-Feira 16:00 AS 17:00 (Intermediário)

Segundas-feiras das 15:30 às 17:30 (Avançado)

Quartas e Sextas - 15:00 às 16:00 (Iniciante)