



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 e das 14:00 às 18:00

Terças à Sextas das 06:00 às 10:00 e das 12:00 às 22:00

Segundas-feiras das 16:00 às 22:00

Artes Marciais

Muay Thai

Terças e Quintas das 19:00 às 20:00

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 (Profº Luiz Carlos)

Capoeira

Aulas de capoeira

Sábados das 14:00 às 16:00

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

Crossfit

Crossfit

Terças e Quintas das 19:00 às 20:00

Futsal

Futsal de 05 à 07 anos

Sábados das 10:30 às 11:30

Sextas-feiras das 19:00 às 20:00

Futsal de 08 à 09 anos

Sábados das 09:30 às 10:30

Terças-feiras das 18:00 às 19:30

Futsal de 10 à 11 anos

Sábados das 08:30 às 09:30

Quintas-feiras das 18:00 às 19:30

Futsal de 12 à 15 anos

Quartas e Sextas das 18:00 às 19:00

Hidroginástica

Hidroginástica

Sábados das 08:00 às 09:00

Terça-Feira das 08:00 às 09:00 das 17:30 às 18:30 e das 18:30 às 19:30

Quartas-Feiras 16:00 às 17:00 e das 18:30 às 19:30

Quintas-Feiras das 08:00 às 09:00, 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 09:00 às 20:00

Terças á Sábados das 09:00 às 12:00 e das 13:00 às 20:00

Pilates

Pilates

Sábados às 10:00 (Prof. Eliane)

Quartas 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 08:00 às 11:00 e das 14:00 às 20:00

De Terça-Feira à Sexta-Feira das 07:00 às 10:00 e das 15:00 às 21:00

Sábados das 07:00 às 12:00 e das 15:00 às 21:00

Sauna

Sauna

Domingos e feriados das 15:00 às 20:00

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

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)

Vôlei Feminino Infantil de 08 à 12 anos (Prof. Victor)

Quartas e Sextas das 15:00 às 16:00

Vôlei Feminino Juvenil de 13 à 16 anos (Prof. Victor)

Segundas-feiras das 16:00 às 17:30

Quartas e Sextas - 16:00 às 17:30