



# Grade de Férias

## JULHO 2024

### BASQUETE MENORES

Grade especial - 01 a 31 de julho/2024

<b>2ª FEIRA</b>	
18h00 às 19h00	Escolinha Misto e Feminino Sub-12 a Sub-15
19h00 às 20h00	Masculino Sub-12 a Sub-17
20h00 às 21h00	Feminino Adulto
21h00 às 22h30	Masculino Adulto

<b>4ª e 6ª FEIRA</b>	
18h00 às 19h00	Escolinha Misto e Feminino Sub-12 a Sub-15
19h00 às 20h00	Masculino Sub-12 a Sub-17

### ESCOLA DE ESPORTES

Grade especial - 02 a 18 de julho/2024

<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
3ª e 5ª	08h30 às 11h30

Grade especial - 23 a 31 de julho/2024

<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
3ª e 5ª	08h30 às 11h30
3ª e 5ª	14h30 às 17h30

# GINÁSTICA ARTÍSTICA

Grade especial - 01 de julho a 31 de julho/2024

<b>2ª FEIRA</b>		<b>3ª e 5ª FEIRA</b>	
15h00 às 16h00	Ginástica de Trampolim	14h00 às 15h00	Iniciação 1
16h00 às 17h00	Treinamento, Aperfeiçoamento e Juvenil	15h00 às 16h00	Iniciação 2
17h00 às 18h00	Iniciação 1 e 2	16h00 às 16h30	Baby
18h00 às 19h00	Avançado	16h30 às 17h30	Aperfeiçoamento 1 e 2
		17h30 às 18h30	Juvenil 1 e 2
		18h00 às 19h30	Avançado

<b>4ª e 6ª FEIRA</b>	
14h00 às 15h00	Iniciação 1
15h00 às 16h00	Iniciação 2
16h00 às 16h30	Baby
16h30 às 17h30	Aperfeiçoamento 1 e 2
17h30 às 18h30	Juvenil 1 e 2
18h00 às 19h30	Avançado

# JUDÔ

Grade especial - 02 a 9 de julho/2024

<b>3ª E 5ª FEIRA</b>	
09h00 às 09h45	4 a 7 anos
10h00 às 10h45	A partir de 8 anos
16h00 às 16h45	4 a 6 anos
17h00 às 17h45	7 a 10 anos
18h00 às 19h00	A partir de 10 anos

<b>4ª E 6ª FEIRA</b>	
16h15 às 17h00	7 a 10 anos
17h00 às 17h45	4 a 6 anos

<b>SÁBADO</b>	
08h00 às 08h45	4 a 6 anos

08h45 às 09h30	7 a 10 anos
09h30 às 10h15	A partir de 11 anos

## Grade especial - 10 a 30 de julho/2024

<b>3ª E 5ª FEIRA</b>	
09h00 às 09h45	4 a 7 anos
10h00 às 10h45	A partir de 8 anos
16h00 às 16h45	4 a 6 anos
17h00 às 17h45	7 a 10 anos
18h00 às 19h00	A partir de 10 anos

<b>SÁBADO</b>	
08h00 às 08h45	4 a 6 anos
08h45 às 09h30	7 a 10 anos
09h30 às 10h15	A partir de 11 anos

## **NATAÇÃO E HIGROGINÁSTICA** - Todas as turmas

### Grade especial - 1 a 31 de julho/2024

<b>3ª e 5ª FEIRA</b>	
06h15 às 07h00	Adulto 2 e 3
07h00 às 07h45	Adulto 2 e 3
07h45 às 08h30	Adulto 2 e 3
08h30 às 09h15	Adaptação e Adulto 2 e 3
09h15 às 10h00	Aprendizado e Aprendizado 1 e 2
10h00 às 10h45	Hidro e Adaptação
10h45 às 11h30	Adulto 2 e 3 e Escola de Esportes
14h30 às 15h15	Adaptação, Aprendizado 1 e Escola de Esportes
15h15 às 16h00	Aprendizado, Aprendizado 1 e Aprendizado 2
16h00 às 16h45	Adaptação, Aprendizado 1 e Adulto
16h45 às 17h30	Adaptação, Aprendizado, Aprendizado 2 e Treino
17h30 às 18h15	Adaptação, Aprendizado, Aprendizado 1
18h15 às 19h00	Adaptação, Aprendizado, Aprendizado 2 e Treino

19h00 às 19h45	Hidro e Adulto 2 e 3
19h45 às 20h30	Adulto 1, 2 e 3
20h30 às 21h15	Adulto 2 e 3

<b>4ª e 6ª FEIRA</b>	
07h00 às 07h45	Adulto 2 e 3
07h45 às 08h30	Hidro
08h30 às 09h15	Adaptação e Adulto 2 e 3
09h15 às 10h00	Aprendizado e Aprendizado 1
10h00 às 10h45	Adaptação e Aprendizado 2
10h45 às 11h30	Adulto 1, Adulto 2 e 3
11h30 às 12h15	Hidro
14h30 às 15h15	Adaptação, Adaptação e Aprendizado 1
15h15 às 16h00	Aprendizado, Aprendizado 2 e Adulto 2 e 3
16h00 às 16h45	Aprendizado, Aprendizado e Aprendizado 1
16h45 às 17h30	Adaptação, Adaptação, Aprendizado 2 e Treino
17h30 às 18h15	Adaptação, Aprendizado, Aprendizado 2 e Treino
18h15 às 19h00	Aprendizado, Aprendizado 1, Aprendizado 2 e Treino
19h00 às 19h45	Adaptação e Adulto 2 e 3
19h45 às 20h30	Adulto 2 e 3

## **TÊNIS BABY E KIDS**

Grade especial - 01 a 31 de julho/2024

Na semana do Tennis Camp (22 a 26 de julho) às aulas das turmas "baby" e "kids" seguirão normalmente.

<b>3ª E 5ª FEIRA</b>	
15h15 às 15h45	Baby 1, 2 e 3
15h45 às 16h30	Kids 3 e 4
16h30 às 17h15	Kids 1 e 2

<b>4ª E 6ª FEIRA</b>	
09h00 às 09h30	Baby 1, 2 e 3
09h30 às 10h15	Kids 1 e 2

10h15 às 11h00	Kids 3 e 4
15h15 às 15h45	Baby 1, 2 e 3
15h45 às 16h30	Kids 1 e 2
16h30 às 17h15	Kids 3 e 4

## PATINAÇÃO ARTÍSTICA

Grade especial (tarde e noite) - 08 a 26 de julho/2024

<b>2ª E 4ª FEIRA</b>	
16h30 às 17h15	Iniciante
17h15 às 18h00	Intermediário
18h00 às 18h45	Avançado
18h45 às 19h30	Adulto Iniciante
19h30 às 20h15	Adulto Intermediário

<b>3ª E 5ª FEIRA</b>	
16h30 às 17h15	Intermediário
17h15 às 18h00	Iniciante
18h00 às 18h45	Avançado

## PILATES

Grade especial - 01 a 30 de julho/2024

### HORÁRIOS BLOQUEADOS

<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
2ª e 6ª	06h00
3ª, 5ª e 6ª	13h00 / 14h00 / 15h00
3ª e 5ª	21h00

# **VOLEIBOL DE QUADRA**

Grade especial - 1 a 31 de julho

2ª feira - Quadra 1

16h00 às 17h15 - Sub-14 e Sub-15

17h15 às 18h30 - Sub-17 e Sub-19

2ª feira - Quadra 2

16h00 às 17h15 - Sub-13

17h15 às 18h30 - Sub-17 B

3ª e 5ª feira - Quadra 1

17h15 às 18h30 - Treinamento e Iniciantes Master

18h30 às 20h00 - Master E-2 e Master E

20h00 às 21h30 - Master C-2

3ª e 5ª feira - Quadra 2

20h00 às 21h30 - Treinamento acima de 18 anos masculino

4ª e 6ª feira - Quadra 1

16h00 às 17h15 - Iniciante fem. (10 a 12 anos) / Sub-13 / Treinamento masc. 12 a 15 anos

17h15 às 18h30 - Sub-17 e Sub-19

4ª e 6ª feira - Quadra 2

16h00 às 17h15 - Sub-14 e Sub-15

17h15 às 18h30 - Sub-17 B e Treinamento fem. 13 a 15 anos