

# Horários Esportivos

## 2024

### BALLET

Não haverá mudança de horários

### BASQUETEBOL

#### ESCOLINHA MISTA (7 A 10 ANOS)

<b>2ª feira</b>	
17h00 - 18h00	Ginásio 1
<b>4ª feiras</b>	
16h30 - 17h30	Paredão
<b>6ª feiras</b>	
17h00 - 18h00	Quadra Coberta 1

#### SUB-12/13 MASCULINO (NASCIDOS DE 2011 A 2013)

<b>2ª feira</b>	
18h00 - 19h00	Ginásio 1
<b>4ª feiras</b>	
19h30 - 21h00	Quadra Coberta 1
<b>6ª feiras</b>	
18h00 - 19h30	Quadra Coberta 2

#### SUB-14/17 MASCULINO (NASCIDOS DE 2007 A 2010)

<b>2ª feira</b>	
19h00 - 20h00	Ginásio 1
<b>4ª feiras</b>	
19h30 - 21h00	Paredão
<b>6ª feiras</b>	
19h30 - 21h00	Quadra Coberta 2

## **SUB-12/13 FEMININO (NASCIDAS DE 2011 A 2013)**

<b>2ª feira</b>	
16h45 - 17h45	Quadra Coberta 2
<b>4ª feiras</b>	
18h00 - 19h30	Paredão
<b>6ª feiras</b>	
18h30 - 20h00	Quadra Coberta 2

## **SUB-14/15 FEMININO (NASCIDAS DE 2009 A 2010)**

<b>2ª feira</b>	
18h00 - 19h00	Ginásio 1
<b>4ª feiras</b>	
18h00 - 19h30	Paredão
<b>6ª feiras</b>	
18h30 - 20h00	Quadra Coberta 2

## **ADULTO FEMININO - A PARTIR DE 18 ANOS**

<b>2ª feira</b>	
20h00 - 21h00	Ginásio 1

## **ADULTO MASCULINO - A PARTIR DE 18 ANOS**

<b>2ª feira</b>	
21h00 - 22h30	Ginásio 1

## **BEACH TENNIS**

**Não haverá mudança de horários**

## **BOXE E MUAY THAI**

**Não haverá mudança de horários**

## **BRINQUEDOTECA**

**Aos domingos: 12h00 às 13h00 fechado para almoço**

# CAMINHADA, CORRIDA E CONDICIONAMENTO FÍSICO

A definir

## ESCOLA DE ESPORTES

Não haverá mudança de horários

## FUTEBOL DE CAMPO

<b>3ª feiras</b>	
07h00 - 08h00	Treino Goleiro Adulto

<b>3ª feiras e 5ª feiras</b>	
07h00 - 08h00	Treino Goleiro Adulto
15h00 - 16h00	Sub-13 Formativo
16h00 - 17h00	Sub-15/Sub-17 Formativo
17h00 - 18h15	Sub-13 Competitivo
18h15 - 19h30	Sub-15 Competitivo
19h30 - 20h45	Sub-17 Competitivo

<b>4ª feiras e 6ª feiras</b>	
16h00 - 17h00	Treino Goleiro - 12 a 17
17h00 - 18h00	Treino Goleiro - 08 a 11
17h00 - 18h00	Sub-09/Sub-11 Formativo
18h15 - 19h30	Sub-09 Formativo
18h15 - 19h30	Sub-09 Competitivo
19h30 - 20h45	Sub-11 Formativo
19h30 - 20h45	Sub-11 Competitivo

## FUTEVÔLEI

Não haverá mudança de horários

# FUTEBOL SOCIETY

<b>3ª feiras e 5ª feiras</b>	
17h00 - 18h00	Sub-05/Sub-06
18h00 - 19h00	Feminino 08 a 12 anos
19h00 - 20h00	Feminino 13 a 17 anos
21h00 - 22h00	Treino Adulto

<b>4ª feiras e 6ª feiras</b>	
17h00 - 18h00	Sub- 07
18h00 - 19h00	Sub-05/Sub-06
19h00 - 20h00	Sub-07
20h00 - 21h00	Feminino a partir de 15 anos

# FUTSAL

<b>3ª feiras e 5ª feiras</b>	
15h00 - 16h00	Treino Goleiro 13 a 17 anos
16h00 - 17h00	Sub-09/Sub-11 Formativo
17h00 - 18h00	Treino Goleiro 08 a 12 anos
18h15 - 19h30	Sub-09 Competitivo
18h15 - 19h30	Sub-09 Formativo
19h30 - 20h45	Sub-11 Formativo
19h30 - 20h45	Sub-11 Competitivo

<b>4ª feiras e 6ª feiras</b>	
09h00 - 10h00	Sub-09/Sub-11 Formativo
10h00 - 11h00	Sub-05/06 e Sub-07
15h00 - 16h00	Sub-05/06 e Sub-07
16h00 - 17h00	Sub-13 Formativo
17h00 - 18h00	Sub-15 Formativo
18h00 - 19h00	Sub-13 Competitivo
19h00 - 20h00	Sub-15 Competitivo
20h00 - 21h00	Sub-17 Competitivo

# GINÁSTICA ARTÍSTICA

## BABY

<b>Dias</b>	<b>Horário</b>	<b>Faixa Etária</b>
3ª e 5ª feira	16h00 - 16h30	4 anos
4ª e 6ª feira	16h30 - 17h00	4 anos
4ª e 6ª feira	17h15 - 17h45	4 anos
Sábado	10h00 - 10h30	4 anos
Sábado	10h30 - 11h00	4 anos

## INICIAÇÃO 1

Dias	Horário	Faixa Etária
2ª feira	14h15 - 15h00	05 a 08 anos
2ª feira	17h30 - 18h15	05 a 07 anos
2ª feira	18h15 - 19h00	08 a 10 anos
3ª e 5ª feira	16h15 - 17h00	05 a 08 anos
3ª e 5ª feira	16h30 - 17h15	05 a 08 anos
3ª e 5ª feira	18h30 - 19h15	05 a 08 anos
4ª e 6ª feira	10h05 - 10h50	05 a 08 anos
4ª e 6ª feira	11h05 - 11h50	07 e 08 anos
4ª e 6ª feira	14h15 - 15h00	05 a 06 anos
4ª e 6ª feira	14h15 - 15h00	07 a 08 anos
4ª e 6ª feira	15h45 - 16h30	05 a 08 anos
4ª e 6ª feira	16h15 - 17h00	05 a 08 anos
4ª e 6ª feira	17h15 - 18h00	05 a 08 anos
4ª e 6ª feira	18h15 - 19h00	05 a 08 anos
Sábado	08h30 - 09h15	05 a 08 anos
Sábado	09h15 - 10h00	05 a 08 anos

## INICIAÇÃO 2

Dias	Horário	Faixa Etária
3ª e 5ª feira	14h15 - 15h00	06 a 08 anos
3ª e 5ª feira	17h30 - 18h15	06 a 08 anos
4ª e 6ª feira	11h05 - 11h50	06 a 08 anos
4ª e 6ª feira	15h00 - 15h45	06 a 08 anos
4ª e 6ª feira	17h00 - 17h45	06 a 08 anos
4ª e 6ª feira	18h00 - 18h45	06 a 08 anos
Sábado	11h00 - 11h45	06 a 08 anos

## JUVENIL 1

Dias	Horário	Faixa Etária
3ª e 5ª feira	19h30 - 20h30	09 a 13 anos
4ª e 6ª feira	18h00 - 19h00	09 a 13 anos

## JUVENIL 2

Dias	Horário	Faixa Etária
4ª e 6ª feira	19h15 - 20h15	13 a 16 anos

## AVANÇADO

Dias	Horário	Faixa Etária
4ª e 6ª feira	19h30 - 20h30	A partir de 15 anos

## APERFEIÇOAMENTO 1

Dias	Horário	Faixa Etária
3ª e 5ª feira	15h00 - 16h00	07 a 12 anos
3ª e 5ª feira	17h15 - 18h15	07 a 12 anos
4ª e 6ª feira	09h00 - 10h00	07 a 12 anos
4ª e 6ª feira	15h30 - 16h30	07 a 12 anos
4ª e 6ª feira	19h00 - 20h00	07 a 12 anos

## APERFEIÇOAMENTO 2

Dias	Horário	Faixa Etária
3ª e 5ª feira	18h00 - 19h00	07 a 12 anos

## APERFEIÇOAMENTO 1 E 2

Dias	Horário	Faixa Etária
2ª feira	16h30 - 17h15	07 a 12 anos

## AVANÇADO

Dias	Horário	Faixa Etária
2ª feira	17h15 - 18h00	A partir 9 anos
3ª e 5ª feira	16h00 - 17h30	09 a 15 anos
3ª e 5ª feira	19h00 - 20h30	09 a 15 anos

## TREINAMENTO

Dias	Horário	Faixa Etária
2ª feira	15h00 - 16h15	05 e 06 anos
2ª feira	16h15 - 17h30	07 e 08 anos

**JIU-JITSU**

**Não haverá mudança de horários**

## JUDÔ

Dias	Horário
3ª e 5ª feira	Não haverá mudança de horários
4ª e 6ª feira	Não haverá mudança de horários

Dias	Horário	Faixa Etária
Sábado	8h00 - 09h30	Treinamento - a partir de 9 anos
Sábado	09h30 - 10h15	6 a 8 anos
Sábado	10h15 - 11h00	4 a 6 anos
Sábado	11h00 - 11h45	8 a 11 anos
Sábado	11h45 - 12h30	A partir de 12 anos

## NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

**Não haverá mudança de horários**

## MUSCULAÇÃO

**Não haverá mudança de horários**

## PATINAÇÃO ARTÍSTICA INFANTIL E ADULTO

**Não haverá mudança de horários**

## PILATES

**Não haverá mudança de horários**

## SQUASH

**Não haverá mudança de horários**

## TAMBORÉU

**Não haverá mudança de horários**

## TÊNIS

**Não haverá mudança de horários**

## TÊNIS DE MESA

Não haverá mudança de horários

## TREINO FUNCIONAL

Não haverá mudança de horários

## VOLEIBOL DE BASE

Dias	Categoria	Horário	Faixa Etária
3ª e 5ª	Treinamento Masculino	16h00 - 17h15	12 a 15 anos (2012 a 2009)
4ª e 6ª	Iniciantes Feminino	16h00 - 17h15	10 a 12 anos (2014 a 2012)
4ª e 6ª	Treinamento Feminino	17h15 - 18h30	13 a 15 anos (2011 a 2009)
2ª feira	Sub-15 Feminino (competição)	17h15 - 18h30	14 anos (2010)
4ª e 6ª feira		18h30 - 19h45	
2ª, 4ª e 6ª feira	Sub 13 Feminino (competição)	16h00 - 17h15	12 anos (2012)
2ª feira	Sub-14 Feminino (competição)	16h00 - 17h15	13 anos (2011)
4ª e 6ª feira		17h15 - 18h30	
2ª, 4ª e 6ª feira	Sub-17 Feminino A (competição)	18h30 - 19h45	15 e 16 anos (2009 e 2008)
2ª feira	Sub-17 Feminino B (competição)	17h15 - 18h30	15 a 18 anos (2009 a 2006)
4ª e 6ª feira		19h45 - 21h00	
2ª feira	Sub-19 Feminino (competição)	18h30 - 19h45	17 e 18 anos (2007 e 2006)
4ª e 6ª feira		19h45 - 21h00	

## VOLEIBOL ADULTO E MÁSTER

Não haverá mudança de horários

## VOLEIBOL DE PRAIA

Dias	Categoria	Horário	Faixa Etária
2ª e 4ª	Adulto Masculino	20h30 - 21h45	A partir de 18 anos
3ª e 5ª	Avançado Feminino - t. 1	19h15 - 20h30	A partir 18 anos
2ª e 4ª	Avançado Feminino - t. 2	19h15 - 20h30	A partir de 18 anos
3ª e 5ª	Iniciantes Feminino - t. 1	18h00 - 19h15	A partir 18 anos
3ª e 5ª	Iniciantes Feminino - t. 2	16h45 - 18h00	A partir 18 anos
2ª e 4ª feira	Intermediário Feminino - t. 1	18h00 - 19h15	A partir 18 anos
2ª e 4ª feira	Intermediário Feminino - t. 2	16h45 - 18h00	A partir 18 anos
3ª e 5ª feira	Teens Feminino	15h45 - 16h45	13 a 15 anos
6ª feira	Treinamento Iniciantes Feminino	20h00 - 21h30	A partir de 18 anos
Sábado	Treinamento Masculino	07h30 - 09h00	A partir de 18 anos