

Horários Esportivos

2024

BALLET

Não haverá mudança de horários

BASQUETEBOL

ESCOLINHA MISTA (7 A 10 ANOS)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ADULTO FEMININO - A PARTIR DE 18 ANOS

2ª feira	
20h00 - 21h00	Ginásio 1

ADULTO MASCULINO - A PARTIR DE 18 ANOS

2ª feira	
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

3ª feiras	
07h00 - 08h00	Treino Goleiro Adulto

3ª feiras e 5ª feiras	
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

4ª feiras e 6ª feiras	
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

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

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

FUTSAL

3ª feiras e 5ª feiras	
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

4ª feiras e 6ª feiras	
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

Dias	Horário	Faixa Etária
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	6 a 8 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