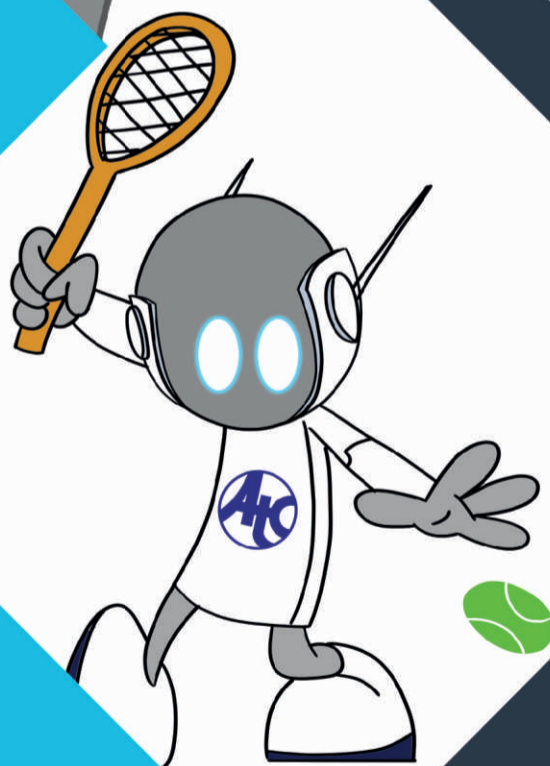
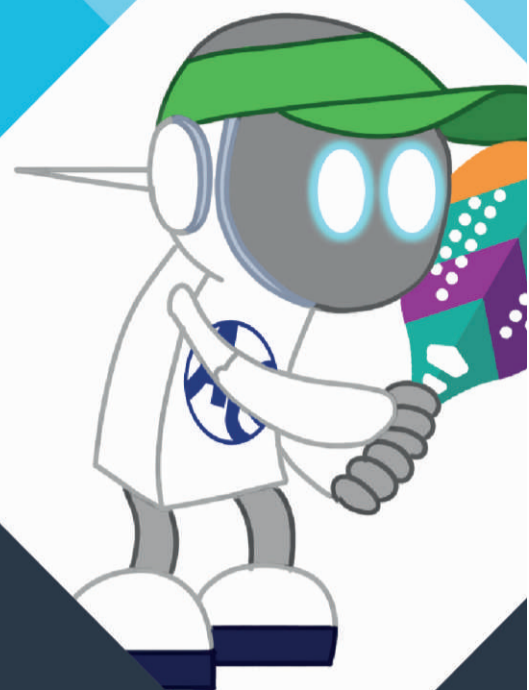
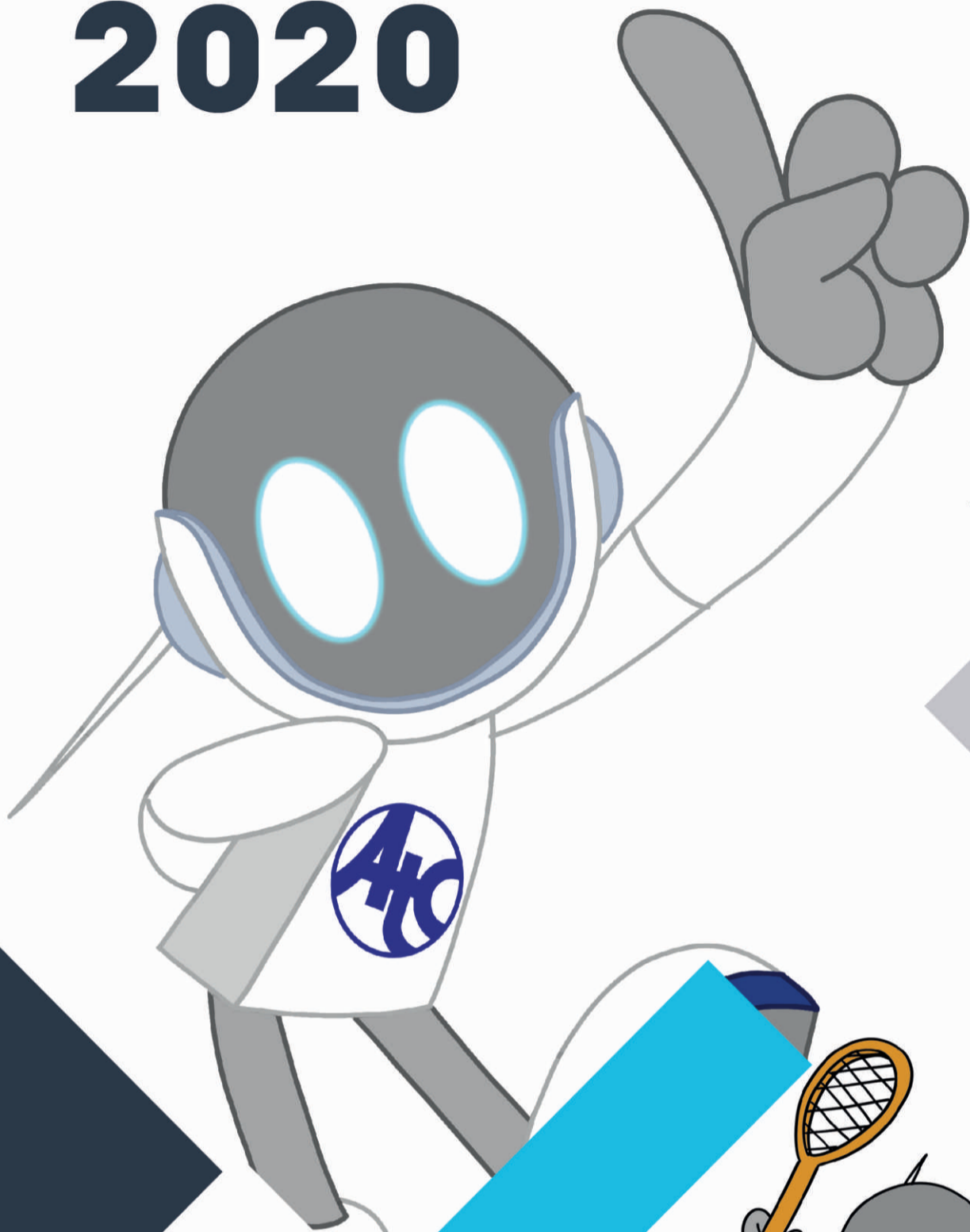


GUIA DE MODALIDADES 2020



Alphaville Tênis Clube

- Alpha Baby -

Programa destinado a **crianças de 12 meses a 3 anos**, com objetivo de integrar a família por meio de exercícios, brincadeiras, princípios de estimulação e princípios pedagógicos.

| MODALIDADE | Nível | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
|------------|---------|---------|----------------|----------------------------------|------|----------------|-------------------|
| PLAY BABY | Nível 1 | 2ª e 4ª | 09:00 às 09:45 | 12 a 18 meses (com a mãe) | M/F | Sala Play Baby | R\$ 141,00 |
| | Nível 2 | | 10:30 às 11:15 | 19 a 27 meses (com a mãe) | | | |
| | Nível 3 | | 09:45 às 10:30 | 28 a 36 meses (sem a mãe) | | | |
| | Nível 1 | | 14:00 às 14:45 | 12 a 18 meses (com a mãe) | | | |
| | Nível 2 | | 14:45 às 15:30 | 19 a 27 meses (com a mãe) | | | |
| | Nível 3 | | 15:30 às 16:15 | 28 a 36 meses (sem a mãe) | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

- Alpha Kids (Nível I) -

Programa de Aprendizagem Motora destinado a crianças de **3 e 4 anos completos**, cujo objetivo é promover de forma lúdica vivências motoras que contribuam para o desenvolvimento integral da criança. Características: Capacidades, habilidades, sociabilização e despertar para o esporte.

| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
|------------|---------|----------------|-------------------|------|--|-------------------|
| NÍVEL I | 3ª e 5ª | 08:45 às 11:15 | 03 anos e 04 anos | M/F | Conjunto Poliesportivo Estefano Carrieri | R\$ 167,00 |
| | | 14:30 às 17:00 | | | | |
| | 2ª e 4ª | 15:00 às 17:30 | | | | |

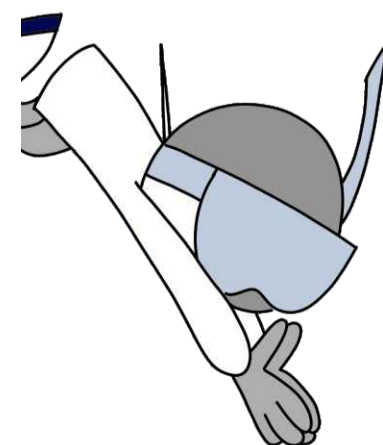
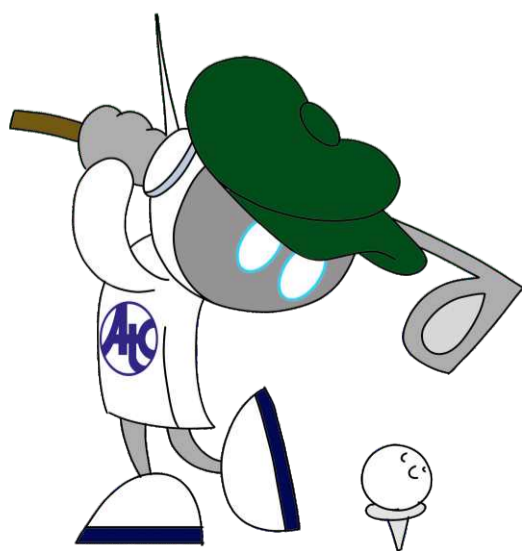
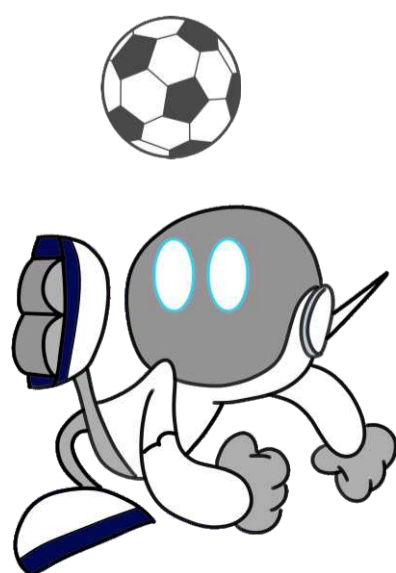
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

- Alpha Kids (Nível II) -

Programa de Iniciação às Modalidades com aulas destinadas a crianças de **5 anos completos**, cujo objetivo é introduzir de forma lúdica vivências iniciais das modalidades que contribuam para o desenvolvimento integral da criança e propicia o conhecimento esportivo individual e coletivo.

| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
|------------|---------|----------------|---------|------|--|-------------------|
| NÍVEL II | 3ª e 5ª | 08:45 às 11:15 | 05 anos | M/F | Conjunto Poliesportivo Estefano Carrieri | R\$ 167,00 |
| | | 14:30 às 17:00 | | | | |
| | 2ª e 4ª | 15:00 às 17:30 | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).



- Alpha Kids (Nível III) -

Programa destinadas a **crianças de 6 anos**, cujo objetivo é proporcionar atividades adaptadas e específicas, através das aulas do programa Alpha Esportes.

| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
|------------|---------|----------------|---------|------|--|------------|
| NÍVEL III | 3ª e 5ª | 08:45 às 11:15 | 06 anos | M/F | Conjunto Poliesportivo Estefano Carrieri | R\$ 167,00 |
| | | 14:30 às 17:00 | | | | |
| | 2ª e 4ª | 15:00 às 17:30 | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

- Saiba Mais sobre o Alpha Kids (Nível III) -

No Alpha Kids III, temos diversas atividades como **Tênis de Campo, Judô, Futsal, Natação, Capoeira, Ginástica Artística e Trampolim Acrobático**, obtendo os primeiros contatos com o programa **Alpha Esporte - Nível I e II**, vivenciando atividades do seu dia-a-dia pelos modalidade. É o lugar onde ele despertará o seu interesse no esporte:

ALPHA KIDS / MANHÃ E TARDE / 3ª E 5ª

ATIVIDADES

JUDÔ

TÊNIS DE CAMPO

FUTSAL

GINÁSTICA ARTÍSTICA

CAPOEIRA

TRAMPOLIM ACROBÁTICO

NATAÇÃO

ALPHA KIDS / TARDE / 2ª E 4ª

ATIVIDADES

JUDÔ

TÊNIS DE CAMPO

FUTSAL

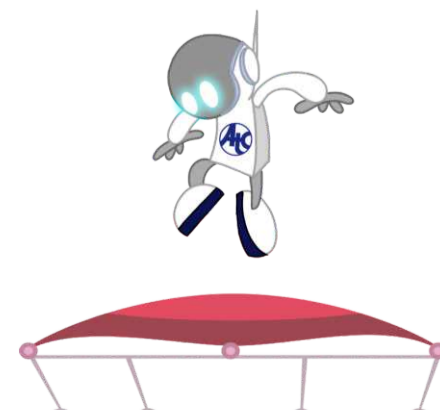
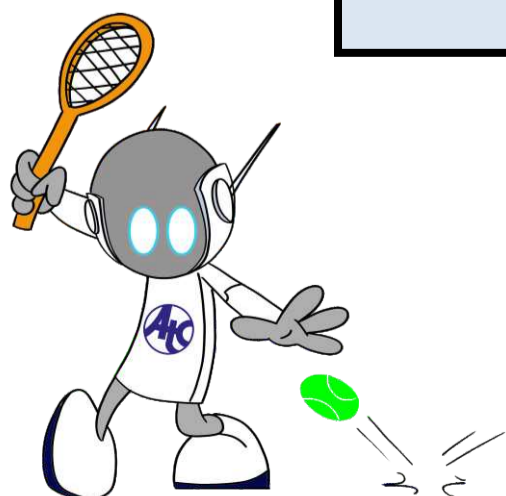
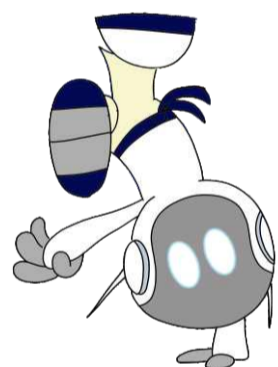
GINÁSTICA ARTÍSTICA

TRAMPOLIM ACROBÁTICO

NATAÇÃO

HANDEBOL

BASQUETEBOL



- Alpha Esportes -

Programa de iniciação poliesportiva para **crianças de 7 a 11 anos**. Nele se evidencia o caráter formativo por meio da prática de jogos e processos pedagógicos. Esportes de experiência individual e coletiva.

| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | NÍVEL | SEXO | LOCAL | VALOR |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------|------------------------|--|
| BASQUETEBOLE | 2ª e 4ª | 17:00 às 18:00 | 2009 à 2013 | Sub 11 | M/F | Quadra 4 | 03 modalidades pelo valor de R\$ 79,00 |
| | 3ª e 5ª | 17:00 às 18:00 | 2009 à 2013 | Sub 11 | | Ginásio Takaoka | |
| CAPOEIRA | 3ª e 5ª | 10:00 às 11:00 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M/F | Sala de Capoeira | |
| | | 16:00 às 17:00 | | | | | |
| | | 17:00 às 18:00 | | | | | |
| FUTEBOL | 3ª e 5ª | 09:00 às 10:00 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M | Campo 3 | |
| | | 15:00 às 16:00 | 2013 | Sub 07 | | | |
| | 2ª e 4ª | 16:00 às 17:00 | 2011 e 2012 | Sub 09 | | Campo 2 | |
| | | 17:00 às 18:00 | 2010 e 2009 | Sub 11 | | | |
| FUTSAL | 3ª e 5ª | 10:00 às 11:00 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M/F | Quadra 2 | |
| | | 15:00 às 16:00 | 2013 | Sub 07 | | Quadra Principal | |
| | | 16:00 às 17:00 | 2011 e 2012 | Sub 09 | | | |
| | | 17:00 às 18:00 | 2010 e 2009 | Sub 11 | | | |
| GINÁSTICA ARTÍSTICA | 2ª e 4ª | 09:00 às 10:00 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M/F | Quadra 3 | |
| | | 14:00 às 15:00 | 2009 à 2013 | | | | |
| | | 16:00 às 17:00 | 2009 à 2013 | | | | |
| | 3ª e 5ª | 17:00 às 18:30 | 2009 à 2013 | Avançado | F | | |
| | | 10:00 às 11:00 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M/F | | |
| | | 15:00 às 16:00 | 2011 à 2013 | Nível I | | | |
| 17:00 às 18:30 | 2009 à 2013 | Avançado | Após Teste no Nível I e II | | | | |
| GOLFE | 5ª | 10:00 às 11:00 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M/F | Espaço Golfe | |
| | Sábado | 11:00 às 12:00 | | | | | |
| | | 12:00 às 13:00 | | | | | |
| HANDEBOL | 3ª e 5ª | 15:00 às 16:00 | 2009 à 2013 | Sub 11 | M/F | Quadra 1 e 2 | |
| JUDÔ | 2ª e 4ª | 10:10 às 11:10 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M/F | Sala de Artes Marciais | |
| | | 15:00 às 16:00 | | Avançado | | | |
| | | 16:00 às 17:00 | | Após Teste no Nível I e II | | | |
| | 3ª e 5ª | 09:00 às 10:00 | | Nível I e II | | | |
| | | 10:10 às 11:10 | | Avançado | | | |
| | | 14:00 às 15:00 | | | | | |
| 15:00 às 16:00 | Após Teste no Nível I e II | | | | | | |
| 16:00 às 17:00 | Nível I e II | | | | | | |
| KARATÊ | 2ª e 4ª | 18:00 às 19:00 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M/F | Sala de Artes Marciais | |
| SQUASH | 2ª | 17:00 às 17:30 | 2011 à 2013 | Nível I | M/F | Quadra de Squash | |
| | 4ª | 17:00 às 17:30 | 2009 e 2010 | Nível II | | | |
| SKATE | 2ª e 4ª | 10:00 às 11:00 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M/F | Pista de Skate | |
| | | 15:00 às 16:00 | | | | | |
| | | 16:00 às 17:00 | | | | | |
| | | 19:00 às 20:00 | | | | | |
| | 3ª e 5ª | 16:00 às 17:00 | | | | | |
| | | 17:00 às 18:00 | | | | | |
| 18:00 às 19:00 | Avançado | Após Teste no Nível I e II | | | | | |
| TÊNIS DE CAMPO INICIANTE | 2ª e 4ª | 09:00 às 10:00 | 2009 à 2013 | Iniciante | M/F | Quadra 02 | |
| | | 15:00 às 16:00 | 2009 à 2011 | Iniciante | | Quadra 03 | |
| | | 15:00 às 16:00 | 2011 à 2013 | Iniciante | | Quadra 02 | |
| | | 16:00 às 17:00 | 2009 à 2011 | Iniciante | | Quadra 03 | |
| | | 16:00 às 17:00 | 2011 à 2013 | Iniciante | | Quadra 01 | |
| | | 17:00 às 18:00 | 2009 à 2011 | Iniciante | | Quadra 03 | |
| | | 17:00 às 18:00 | 2011 à 2013 | Iniciante | | Quadra 01 | |
| | | 17:00 às 18:00 | 2011 à 2013 | Iniciante | | Quadra 01 | |
| | 3ª | 09:00 às 10:00 | 2009 à 2013 | Iniciante | | Quadra 04 | |
| | 3ª e 5ª | 09:00 às 10:00 | 2009 à 2013 | Iniciante | | Quadra 02 | |
| | | 14:00 às 15:00 | 2011 à 2013 | Iniciante | | Quadra 01 | |
| | | 15:00 às 16:00 | 2009 à 2011 | Iniciante | | Quadra 03 | |
| | | 15:00 às 16:00 | 2011 à 2013 | Iniciante | | Quadra 01 | |
| | | 16:00 às 17:00 | 2009 à 2011 | Iniciante | | Quadra 03 | |
| | | 16:00 às 17:00 | 2011 à 2013 | Iniciante | | Quadra 01 | |
| | | 17:00 às 18:00 | 2009 à 2011 | Iniciante | | Quadra 03 | |
| 17:00 às 18:00 | | 2011 à 2013 | Iniciante | Quadra 01 | | | |
| TÊNIS DE CAMPO AVANÇADO | 2ª e 4ª | 15:00 às 16:00 | 2009 à 2011 | Avançado | M/F | Quadra 04 | |
| | | 16:00 às 17:00 | 2011 à 2013 | Avançado | | Quadra 02 | |
| | | 16:00 às 17:00 | 2009 à 2011 | Avançado | | Quadra 04 | |
| | | 15:00 às 16:00 | 2009 à 2011 | Avançado | | Quadra 04 | |
| | 3ª e 5ª | 16:00 às 17:00 | 2011 à 2013 | Avançado | | Quadra 02 | |
| | | 15:00 às 16:00 | 2009 à 2011 | Avançado | | Quadra 04 | |
| | | 16:00 às 17:00 | 2009 à 2011 | Avançado | | Quadra 04 | |
| | | 17:00 às 18:00 | 2009 à 2011 | Avançado | | Quadra 04 | |
| TRAMPOLIM ACROBÁTICO | 2ª e 4ª | 10:00 às 11:00 | 2009 e 2013 | Nível I e II | M/F | Quadra 3 | |
| | | 15:00 às 16:00 | | | | | |
| | 3ª e 5ª | 09:00 às 10:00 | | | | | |
| | | 14:00 às 15:00 | | | | | |
| | | 16:00 às 17:00 | | | | | |
| VOLEIBOL | 2ª e 4ª | 16:00 às 17:00 | 2009 à 2013 | Sub 11 | M/F | Ginásio Takaoka | |
| XADREZ | 2ª e 4ª | 17:00 às 18:00 | 2009 à 2013 | Nível I e II | M/F | Sala de Jogos | |
| | | 18:00 às 19:00 | | Avançado (com teste) | | | |

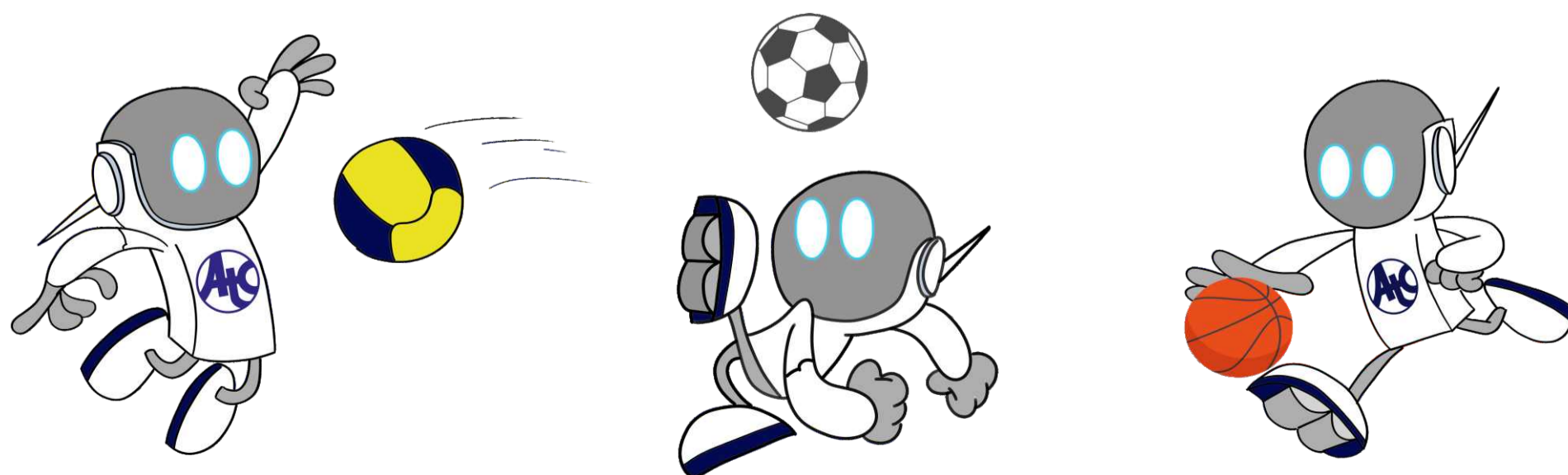
A matrícula feita no Programa dará direito à prática de 03 modalidades, que poderão ser escolhidas na grade acima, com exceção das modalidades Skate, Golfe e Tênis de Campo que obrigatoriamente deverão entrar como a 4ª ou 5ª modalidade. Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

- Treinamento Desportivo -

Programa de treinamento para **jovens e adolescentes entre 12 e 17 anos**. Nele encontram-se todas as modalidades competitivas oferecidas pelo ATC, com participação em campeonatos oficiais promovidos por federações, associações, ligas e clubes.

| MODALIDADE | CATEGORIA | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
|---|-------------------------|----------------|----------------------------------|----------------|----------------|------------------------------|----------------------------|
| BASQUETE | SUB 13 | 3ª e 5ª | 18:00 às 19:00 | 2007 a 2008 | M/F | Quadra 4 | I S E N T O |
| | SUB 14 | 2ª | 16:00 às 18:00 | 2006 | M/F | Quadra 4 | |
| | | 4ª | | | | Ginásio Takaoka | |
| | | 6ª | | | | | |
| | SUB 15 | 3ª e 5ª | 19:00 às 20:30 | 2005 a 2006 | M/F | Quadra 4 | |
| | SUB 17 | 2ª | 18:00 às 20:30 | 2003 à 2004 | M/F | Quadra 4 | |
| | | 4ª | 18:00 às 20:00 | | | Ginásio Takaoka | |
| 6ª | | | | | | | |
| FUTEBOL | SUB 13 | 3ª e 5ª | 16:30 às 18:00 | 2007 e 2008 | M | Campo 2 | |
| | SUB 15 | | 18:00 às 19:30 | 2005 e 2006 | | | |
| | SUB 17 | | 18:00 às 19:30 | 2003 e 2004 | | | |
| FUTSAL | SUB 13 | 2ª e 4ª | 15:00 às 16:30 | 2007 e 2008 | M | Quadra Principal | |
| | SUB 15 e SUB 17 | 2ª e 4ª | 17:30 às 19:30 | 2005 e 2006 | | | |
| | | | | 2003 e 2004 | | | |
| | Infantil Feminino | 2ª e 4ª | 16:30 às 17:30 | 2005 à 2009 | F | Quadra Principal | |
| Principal Feminino | 5ª | 19:30 às 21:00 | Abaixo de 2004 | | Quadra 01 e 02 | | |
| GINÁSTICA ARTÍSTICA TRAMPOLIM ACROBÁTICO | Iniciante/Intermediario | 2ª e 4ª | 18:00 às 19:00 | Abaixo de 2008 | M/F | Quadra 03 | |
| | Avançado(Com Teste) | 3ª e 5ª | 18:00 às 19:00 | | | | |
| HANDEBOL | Juvenil | 2ª, 4ª | 19:00 às 21:00 | 2002 e 2003 | M/F | Quadras 1 e 2 | |
| | | 6ª | 17:00 às 18:00 | | | | |
| | Cadete | 2ª, 4ª | 17:00 às 19:00 | 2004 e 2005 | | | |
| | | 6ª | 17:00 às 18:00 | | | | |
| | Infantil | 2ª, 4ª e 6ª | 16:00 às 17:00 | 2006 a 2008 | | | |
| JUDÔ | Treinamento (Com Teste) | 2ª e 4ª | 17:00 às 18:00 | 2003 a 2008 | M/F | Sala de Artes Marciais | |
| | | 3ª e 5ª | 17:00 às 18:30 | | | | |
| | | 6ª | 16:00 às 18:00 | | | | |
| KARATÊ | Treinamento | 2ª e 4ª | 19:00 às 20:00 | 2003 a 2008 | M/F | Sala de Artes Marciais | R\$ 84,00 |
| TÊNIS | Competitivo (Com Teste) | 2ª à 6ª | 16:00 às 18:00 | 2002 a 2010 | M/F | Quadras de Tênis 10,11,12,15 | R\$ 440,00 |
| | Alpha Tênis | 3ª a 5ª | 15:00 às 16:00 17:00 às 18:00 | 2008 a 2012 | M/F | Quadras de Tênis 10,11,12,15 | R\$ 159,00 |
| VOLEIBOL | Iniciante/Intermediario | 2ª | 17:00 às 18:00 | 2005 a 2008 | M/F | Ginásio Takaoka | I S E N T O |
| | | 4ª | | | | Quadra 4 | |
| | Avançado | 2ª | 18:00 às 19:30 | 2003 a 2005 | | Ginásio Takaoka | |
| | | 4ª | 18:00 às 20:00 | | | Quadra 4 | |

A matrícula do Karatê e do Tênis Competitivo é de 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).



- Natação -

Aprendizagem, aperfeiçoamento e treinamento nos diferentes estilos e níveis.

| NATAÇÃO BEBÊ | | | | | | NATAÇÃO PETIZ E INFANTIL |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|
| 6 MESES A 2 ANOS E 11 MESES | | | | | | 12 A 17 ANOS |
| R\$ 98,00 | | | | | | R\$ 90,00 |
| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | SÁBADO | 2ª e 4ª |
| 12:45 - 13:15 | 10:30 - 11:00 | 12:45 - 13:15 | 10:30 - 11:00 | 11:00 - 11:30 | 08:30 - 09:00 | 15:00 - 16:00 |
| 13:20 - 13:50 | | 13:20 - 13:50 | 13:30 - 14:00 | 12:45 - 13:15 | 10:00 - 10:30 | R\$ 90,00 |
| NA - ADAPTAÇÃO - 3 A 5 ANOS | | | | 13:20 - 13:50 | 10:30 - 11:00 | 3ª e 5ª |
| R\$ 141,00 | R\$ 141,00 | R\$ 73,00 | | 14:00 - 14:30 | 11:30 - 12:00 | 15:00 - 16:00 |
| 2ª e 4ª | 3ª e 5ª | 6ª | | | | 17:00 - 18:00 |
| 08:30 - 09:00 | 09:00 - 09:30 | 10:30 - 11:00 | | | | 18:00 - 19:00 |
| 09:30 - 10:00 | 10:00 - 10:30 | 14:30 - 15:00 | | | | |
| 10:30 - 11:00 | 11:30 - 12:00 | 15:00 - 15:30 | | | | |
| 11:30 - 12:00 | 14:00 - 14:30 | 16:00 - 16:30 | | | | |
| 14:00 - 14:30 | 14:30 - 15:00 | 16:30 - 17:00 | | | | |
| 14:30 - 15:30 | 15:30 - 16:00 | 17:00 - 17:30 | | | | |
| 15:00 - 15:30 | 16:00 - 16:30 | | | | | |
| 15:30 - 16:00 | 16:30 - 17:00 | | | | | |
| 16:00 - 16:30 | 18:00 - 18:30 | | | | | |
| 16:30 - 17:00 | 18:30 - 19:00 | | | | | |
| 18:00 - 18:30 | R\$ 73,00 | | | | | |
| 18:30 - 19:00 | SÁBADO | | | | | |
| | 09:30 - 10:00 | | | | | |
| | 11:00 - 11:30 | | | | | |
| NÍVEL II - 6 A 9 ANOS | | | | | | |
| R\$ 141,00 | R\$ 141,00 | R\$ 73,00 | | | | |
| 2ª e 4ª | 3ª e 5ª | 6ª | | | | |
| 09:00 - 09:30 | 09:30 - 10:00 | 10:00 - 10:30 | | | | |
| 09:30 - 10:00 | 10:00 - 10:30 | 14:00 - 14:30 | | | | |
| 10:00 - 10:30 | 11:00 - 11:30 | 14:30 - 15:00 | | | | |
| 14:00 - 14:30 | 14:00 - 14:30 | 15:00 - 15:30 | | | | |
| 14:30 - 15:00 | 14:30 - 15:00 | 15:30 - 16:00 | | | | |
| 15:00 - 15:30 | 15:00 - 15:30 | | | | | |
| 17:00 - 17:30 | 15:30 - 16:00 | | | | | |
| 17:30 - 18:00 | 17:00 - 17:30 | | | | | |
| | 17:30 - 18:00 | | | | | |
| APERFEIÇOAMENTO INFANTIL I - 8 A 11 ANOS | | | | | | |
| R\$ 114,00 | R\$ 114,00 | R\$ 58,00 | | | | |
| 2ª e 4ª | 3ª e 5ª | 6ª | | | | |
| 14:00 - 14:45 | 09:00 - 09:45 | 16:00 - 16:45 | | | | |
| 14:45 - 15:30 | 14:45 - 15:30 | | | | | |
| 15:30 - 16:15 | 15:30 - 16:15 | | | | | |
| 16:15 - 17:00 | 16:15 - 17:00 | | | | | |
| 17:00 - 17:45 | 17:00 - 17:45 | | | | | |
| APRENDIZADO ADULTO A PARTIR DE 15 ANOS | | | | | | |
| R\$ 192,00 | R\$ 192,00 | R\$ 90,00 | | | | |
| 2ª e 4ª | 3ª e 5ª | 6ª | | | | |
| 07:00 - 08:00 | 07:00 - 08:00 | 08:00 - 09:00 | | | | |
| 08:00 - 09:00 | 08:00 - 09:00 | | | | | |
| 09:00 - 10:00 | | | | | | |
| 11:00 - 12:00 | R\$ 90,00 | | | | | |
| 19:00 - 20:00 | SÁBADO | | | | | |
| | 08:00 - 09:00 | | | | | |
| | 09:00 - 10:00 | | | | | |
| NÍVEL I - 4 A 7 ANOS | | | | | | |
| R\$ 141,00 | R\$ 141,00 | R\$ 73,00 | | | | |
| 2ª e 4ª | 3ª e 5ª | 6ª | | | | |
| 09:00 - 09:30 | 09:00 - 09:30 | 09:00 - 09:30 | | | | |
| 10:00 - 10:30 | 09:30 - 10:00 | 10:00 - 10:30 | | | | |
| 11:00 - 11:30 | 11:00 - 11:30 | 15:30 - 16:00 | | | | |
| 14:00 - 14:30 | 14:00 - 14:30 | 17:30 - 18:00 | | | | |
| 14:30 - 15:00 | 15:00 - 15:30 | | | | | |
| 15:00 - 15:30 | 17:00 - 17:30 | | | | | |
| 16:00 - 16:30 | 17:30 - 18:00 | | | | | |
| 16:30 - 17:00 | | | | | | |
| 17:00 - 17:30 | | | | | | |
| 17:30 - 18:00 | | | | | | |
| | R\$ 73,00 | | | | | |
| | SÁBADO | | | | | |
| | 09:00 - 09:30 | | | | | |
| NÍVEL III - 7 A 10 ANOS | | | | | | |
| R\$ 114,00 | R\$ 114,00 | R\$ 58,00 | | | | |
| 2ª e 4ª | 3ª e 5ª | 6ª | | | | |
| 10:30 - 11:15 | 09:00 - 09:45 | 10:00 - 10:45 | | | | |
| 14:00 - 14:45 | 09:45 - 10:30 | 16:00 - 16:45 | | | | |
| 14:45 - 15:30 | 10:30 - 11:15 | | | | | |
| 15:30 - 16:15 | 14:00 - 14:45 | | | | | |
| 16:15 - 17:00 | 14:45 - 15:30 | | | | | |
| 17:00 - 17:45 | 15:30 - 16:15 | | | | | |
| | 16:15 - 17:00 | | | | | |
| | 17:00 - 17:45 | | | | | |
| APERFEIÇOAMENTO INFANTIL II - 12 A 14 ANOS | | | | | | |
| R\$ 114,00 | R\$ 114,00 | | | | | |
| 2ª e 4ª | 3ª e 5ª | | | | | |
| 10:00 - 10:45 | | 10:00 - 10:45 | | | | |
| 14:00 - 14:45 | | 14:45 - 15:30 | | | | |
| 14:45 - 15:30 | | 15:30 - 16:15 | | | | |
| 15:30 - 16:15 | | 16:15 - 17:00 | | | | |
| 16:15 - 17:00 | | | | | | |
| 17:00 - 17:45 | | | | | | |
| APERFEIÇOAMENTO ADULTO A PARTIR DE 15 ANOS | | | | | | |
| R\$ 182,00 | R\$ 182,00 | R\$ 90,00 | | | | |
| 2ª e 4ª | 3ª e 5ª | 6ª | | | | |
| 07:00 - 08:00 | 07:00 - 08:00 | 07:00 - 08:00 | | | | |
| 08:00 - 09:00 | 08:00 - 09:00 | 08:00 - 09:00 | | | | |
| 18:00 - 19:00 | 09:00 - 10:00 | 18:00 - 19:00 | | | | |
| 19:00 - 20:00 | 10:00 - 11:00 | | | | | |
| 20:00 - 21:00 | 11:00 - 12:00 | | | | | |
| | 14:00 - 15:00 | | | | | |
| | 18:00 - 19:00 | | | | | |
| | 19:00 - 20:00 | | | | | |
| | 20:00 - 21:00 | | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).



- Programa Livre Escolha -

Programa destinado a **todas as idades**, de ambos os sexos, onde o associado poderá escolher diversas formas e modalidades de atividade física, de acordo com seus objetivos e realidade de cada curso.

| GOLFE ATC | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------|----------------|----------------|------|--------------|---|----------------|-----|--------------|--|----------------|-----|--------------|-------------------------------------|----------------|----------------|-----|--------------|-------------------------------------|
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR | | | | | | | | | | | | | |
| GOLFE | 2ª | 07:00 às 08:00 | Abaixo de 2009 | M/F | Espaço Golfe | Individual (1x) R\$445 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 08:00 às 09:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 09:00 às 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:00 às 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 11:00 às 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 12:00 às 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3ª e 5ª | 07:00 às 08:00 | | | | | Abaixo de 2009 | M/F | Espaço Golfe | Individual (2x) R\$ 890 | | | | | | | | | |
| | | 08:00 às 09:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 09:00 às 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:00 às 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 11:00 às 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 16:00 às 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4ª | 17:00 às 18:00 | | | | | | | | | Abaixo de 2009 | M/F | Espaço Golfe | Dupla (1x) R\$ 222 | | | | | |
| | | 18:00 às 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 19:00 às 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 20:00 às 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sábado | | | | | | | | | | | | | 08:00 às 09:00 | Abaixo de 2009 | M/F | Espaço Golfe | Dupla (2x) R\$ 406 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 09:00 às 10:00 | | | | |
| 10:00 às 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

| | | |
|-------------------------|--|-------------------|
| AULA AVULSA | Agendamento no DGE - com duração de 30 minutos | R\$ 103,00 |
| ALUGUEL DE BOLAS | Balde com 35 bolinhas de Golfe. | R\$ 4,00 |

- Beach Tennis -

| BEACH TENNIS | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|----------------|----------------|------|-------------------|-------------------|----------------|-----|-------------------|-------------------|----------------|----------------|-----|-------------------|-------------------|
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR | | | | | | | | | |
| BEACH TENNIS | 2ª | 07:00 às 08:00 | Abaixo de 2005 | M/F | QUADRA DE AREIA 6 | R\$ 129,00 | | | | | | | | | |
| | | 08:00 às 09:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 09:00 às 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:00 às 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17:00 às 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | 4ª | 18:00 às 19:00 | | | | | Abaixo de 2005 | M/F | QUADRA DE AREIA 6 | R\$ 129,00 | | | | | |
| | | 19:00 às 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 20:00 às 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5ª | | | | | | | | | 16:00 às 17:00 | Abaixo de 2005 | M/F | QUADRA DE AREIA 6 | R\$ 129,00 |
| | | | | | | | | | | | 17:00 às 18:00 | | | | |
| | 18:00 às 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19:00 às 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20:00 às 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).



- Programa Livre Escolha -

Programa destinado a **todas as idades**, de **ambos os sexos**, onde o associado poderá escolher diversas formas e modalidades de atividade física, de acordo com seus objetivos e realidade de cada curso.

| HIDROGINÁSTICA | | | | | | |
|----------------|---------|----------------|---------------------|------|-----------------|------------|
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| HIDROGINÁSTICA | 2ª e 4ª | 09:00 às 09:45 | A partir de 15 anos | M/F | Piscina Interna | R\$ 138,00 |
| | | 10:00 às 10:45 | | | | |
| | | 11:15 às 12:00 | | | | |
| | | 20:00 às 20:45 | | | | |
| | 3ª e 5ª | 08:00 às 08:45 | | | | |
| | | 11:15 às 12:00 | | | | |
| | 6ª | 09:00 às 09:45 | | | | R\$ 72,00 |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

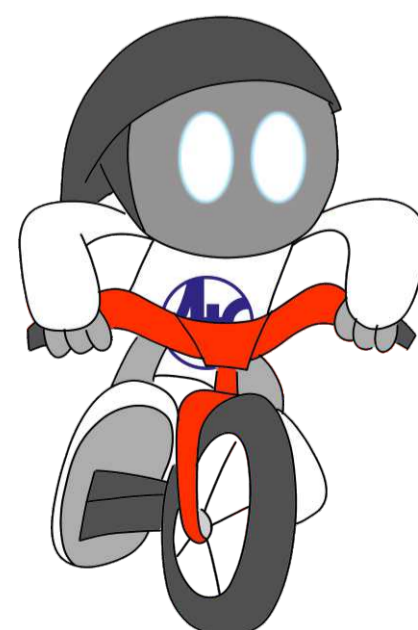
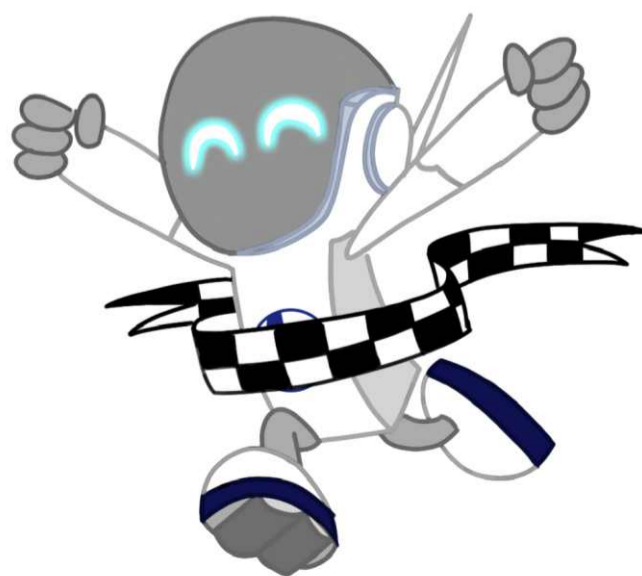
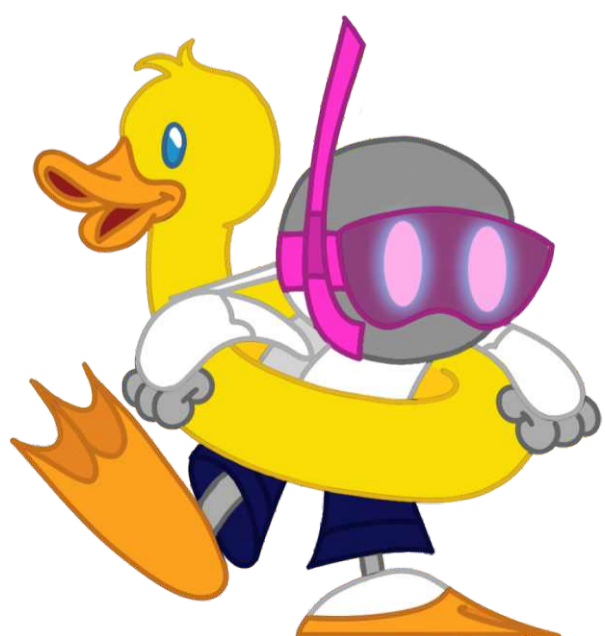
- Triathlon -

O Triathlon é uma atividade esportiva, que engloba a prática de três esportes: **Natação, Ciclismo e Corrida**. Os praticantes dessa modalidade irão usufruir toda infraestrutura do clube, além receber todo suporte para participar dos principais eventos dessa categoria.

O programa será dividido em: Short Triathlon e Triathlon Olímpico.

| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
|------------------|---------|----------------|---------------------|------|-----------------|------------|
| GRUPO DE CORRIDA | 2ª e 4ª | 18:00 às 20:00 | A partir de 15 anos | M/F | Pista de Cooper | R\$ 281,00 |
| NATAÇÃO | 2ª e 4ª | 07:00 às 08:00 | | | | |
| | | 18:00 às 19:00 | | | | |
| | 3ª e 5ª | 19:00 às 20:00 | | | | |
| | 6ª | 07:00 às 08:00 | | | | |
| | | 18:00 às 19:00 | | | | |
| SPINNING | 3ª e 5ª | 06:00 às 07:15 | | | | |
| | | 18:00 às 19:15 | | | | |

Os interessados deverão comparecer a piscina interna e agendar uma avaliação técnica com os professores.
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).



- Programa Livre Escolha -

Programa destinado a **todas as idades**, de **ambos os sexos**, onde o associado poderá escolher diversas formas e modalidades de atividade física, de acordo com seus objetivos e realidade de cada curso.

| TÊNIS SOCIAL | | | | | | |
|----------------|---------------|-----------------------|--|------|--------------|------------|
| CATEGORIA | DURAÇÃO | PERÍODO | IDADE | SEXO | X POR SEMANA | VALOR |
| INDIVIDUAL | 30 min. | Manhã / Tarde | A partir de 5 anos | M/F | 1 X | R\$ 252,00 |
| | | | | | 2 X | R\$ 496,00 |
| | | | | | 3 X | R\$ 755,00 |
| | | Manhã / Tarde / Noite | A partir de 12 anos | 4 X | R\$ 1.005,00 | |
| DUPLAS | 30 min. | Manhã / Tarde | A partir de 5 anos | M/F | 1 X | R\$ 129,00 |
| | | | | | 2 X | R\$ 252,00 |
| | | Noite | A partir de 12 anos | | 3 X | R\$ 378,00 |
| | | | | | 4 X | R\$ 504,00 |
| DAMAS | 60 min. | Manhã / Tarde / Noite | A partir de 18 anos | F | 1 X | R\$ 129,00 |
| | | | | | 2 X | R\$ 252,00 |
| EXECUTIVO | 60 min. | Manhã / Tarde / Noite | A partir de 18 anos | M/F | 1 X | R\$ 129,00 |
| | | | | | 2 X | R\$ 252,00 |
| INICIANTE | 60 min. | Manhã / Tarde / Noite | 11 a 13 anos | M/F | 2 X | R\$ 190,00 |
| INTERMEDIÁRIO | | | 13 a 15 anos | | | |
| AVANÇADO | | | 15 a 17 anos | | | |
| TÊNIS ESPECIAL | Tarde / Noite | | 50% de desconto na mensalidade de qualquer aula de 6ª nos horários 13h00 às 22h00 | | | |

TÊNIS ESPECIAL INDIVIDUAL - PROMOCIONAL

| CATEGORIA | DURAÇÃO | PERÍODO | DIA/ SEMANA | SEXO | X POR SEMANA | VALOR |
|-----------|---------|----------------|-------------|------|--------------|------------|
| Manha | 30 min. | 11:00 às 11:30 | 2ª à 5ª | M/F | 1 X | R\$ 126,00 |
| Tarde | | 13:00 às 14:30 | | | | |
| Noite | | 21:00 às 21:30 | | | | |

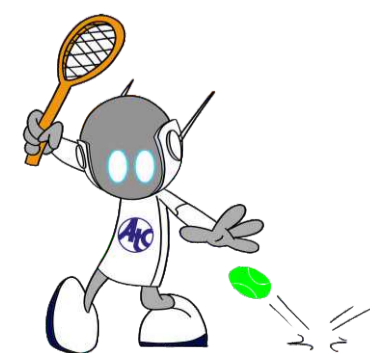
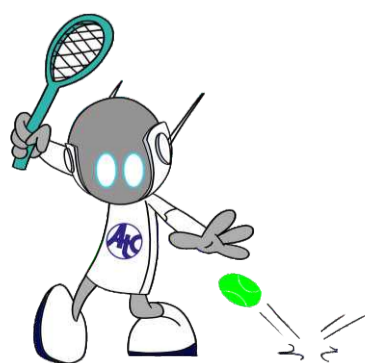
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

| | | |
|------------------|---|-----------|
| AULA AVULSA | Agendamento no DGE - com duração de 30 minutos | R\$ 71,00 |
| RANKING DE TÊNIS | Taxa mensal para o associado participar do Ranking de Tênis | R\$ 27,00 |

- Squash -

| SQUASH | | | | | | |
|-----------|----------------|----------------|---------------------|------|-------------------|-----------------|
| ATIVIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| SQUASH | 2ª e 4ª | 16:30 às 17:00 | A partir de 12 anos | M/F | Quadras de Squash | Individual (1x) |
| | | 17:00 às 17:30 | | | | R\$ 252,00 |
| | | 17:30 às 18:00 | | | | Individual (2x) |
| | | 18:00 às 18:30 | | | | R\$ 504,00 |
| | | 18:30 às 19:00 | | | | Dupla (1x) |
| | | 19:00 às 19:30 | | | | R\$ 126,00 |
| | | 19:30 às 20:00 | | | | Dupla (2x) |
| | | 20:00 às 20:30 | | | | R\$ 252,00 |
| | 20:30 às 21:00 | | | | | |
| | 4ª | 16:00 às 16:30 | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).



- Programa Livre Escolha -

Programa destinado a **todas as idades**, de ambos os sexos, onde o associado poderá escolher diversas formas e modalidades de atividade física, de acordo com seus objetivos e realidade de cada curso.

| GRUPO DE CORRIDA | | | | | | |
|-----------------------|-------------|---|----------------------|------|--------------------|-------------------|
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| GRUPO DE CORRIDA | 2ª e 4ª | 18:00 às 20:00 | A partir de 15 anos | M/F | Pista de Cooper | R\$ 149,00 |
| MUSCULAÇÃO | | | | | | |
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| MUSCULAÇÃO | 2ª e 6ª | 06:00 às 22:00 | A partir de 12 anos* | M/F | Sala de Musculação | ISENTO |
| | 3ª, 4ª e 5ª | 06:00 às 23:00 | | | | |
| | Sab/Dom | 07:00 às 19:00 | | | | |
| | Feriado | De acordo com o dia do feriado (horário de funcionamento do clube). | | | | |
| TREINAMENTO FUNCIONAL | | | | | | |
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| TREINAMENTO FUNCIONAL | 2ª e 4ª | 16:15 às 17:00 | A partir de 12 anos | F | Sala de Ginástica | R\$ 78,00 |
| | 3ª e 5ª | 16:15 às 17:00 | A partir de 14 anos | M/F | | |
| | | 20:00 às 20:45 | | | | |
| | 2ª, 4ª e 6ª | 10:15 às 11:00 | | | | R\$ 116,00 |
| | | 11:15 às 12:00 | | | | |

- Personal Trainer -

Para início das aulas com Personal Trainer, é necessário agendar uma **aula experimental no DGE**, de acordo com a grade de horários oferecidos. Após confirmação do interesse, retirar autorização para matrícula. As aulas de Personal Trainer só poderão ser ministradas pelos professores especializados contratados pelo clube.

| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
|------------------|---------|-------------------------------------|----------------------|------|--------------------|--------------------------|
| PERSONAL TRAINER | 2ª a 6ª | 06:00 às 12:00 e das 15:00 às 21:00 | A partir de 12 anos* | M/F | Sala de Musculação | 2x = R\$ 829,00 |
| | | | | | | 3x = R\$ 1.244,00 |
| | | | | | | 4x = R\$ 1.494,00 |
| | | | | | | 5x = R\$ 1867,00 |

* De 12 a 18 anos com autorização escrita do responsável.
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no cancelamento).

| AVALIAÇÃO FÍSICA | | | | | | |
|------------------|---------|---------|---------------------|------|--------------------|------------------|
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| AVALIAÇÃO FÍSICA | 2ª | 15:00 | A partir de 12 anos | M/F | Sala de Musculação | R\$ 36,00 |
| | | 15:30 | | | | |
| | 4ª e 6ª | 08:00 | | | | |
| | | 08:30 | | | | |
| | | 15:00 | | | | |
| | | 15:30 | | | | |
| | | 19:00 | | | | |
| | | 19:30 | | | | |
| | 5ª | 08:00 | | | | |
| | | 08:30 | | | | |
| | | 19:00 | | | | |
| | | 19:30 | | | | |

Agendamento de horário na recepção da Musculação.

- Programa Livre Escolha -

Programa destinado a **todas as idades**, de **ambos os sexos**, onde o associado poderá escolher diversas formas e modalidades de atividade física, de acordo com seus objetivos e realidade de cada curso.

| PILATES COM APARELHOS / AULAS EM GRUPO | | | | | | |
|--|---------|----------------|---------------------|------|-------------------------------|-------------------|
| CATEGORIA | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| GRUPO 1X | 2ª | 08:00 às 09:00 | A partir de 15 anos | M/F | Sala de Pilates com Aparelhos | R\$ 250,00 |
| | | 09:00 às 10:00 | | | | |
| | | 10:00 às 11:00 | | | | |
| GRUPO 2X | 2ª e 4ª | 07:00 às 08:00 | A partir de 15 anos | M/F | Sala de Pilates com Aparelhos | R\$ 417,00 |
| | | 08:00 às 09:00 | | | | |
| | | 09:00 às 10:00 | | | | |
| | | 10:00 às 11:00 | | | | |
| | | 17:30 às 18:30 | | | | |
| | | 18:30 às 19:30 | | | | |
| | | 19:30 às 20:30 | | | | |
| | 3ª e 5ª | 07:00 às 08:00 | | | | |
| | | 08:00 às 09:00 | | | | |
| | | 09:15 às 10:15 | | | | |
| | | 10:15 às 11:15 | | | | |
| | | 15:00 às 16:00 | | | | |
| | | 16:00 às 17:00 | | | | |
| | | 17:00 às 18:00 | | | | |
| | | 18:00 às 19:00 | | | | |
| | 4ª e 6ª | 19:00 às 20:00 | | | | |
| | | 20:00 às 21:00 | | | | |
| | | 07:00 às 08:00 | | | | |
| | | 08:00 às 09:00 | | | | |
| | | 09:00 às 10:00 | | | | |
| | | 10:00 às 11:00 | | | | |
| 11:00 às 12:00 | | | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no cancelamento).

| PILATES SOLO | | | | | | |
|--------------|---------|----------------|---------------------|------|----------------------|-------------------|
| CATEGORIA | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| PILATES SOLO | 3ª e 5ª | 07:00 às 08:00 | A partir de 15 anos | M/F | Sala de Pilates Solo | R\$ 223,00 |
| | | 08:00 às 09:00 | | | | |
| | | 09:15 às 10:15 | | | | |
| | | 10:15 às 11:15 | | | | |
| | | 16:45 às 17:45 | | | | |
| | | 18:00 às 19:00 | | | | |
| | | 19:00 às 20:00 | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no cancelamento).

| YOGA | | | | | | |
|------------|---------|----------------|---------------------|------|----------------------|-------------------|
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| YOGA | 2ª e 4ª | 08:15 às 09:15 | A partir de 15 anos | M/F | Sala de Pilates Solo | R\$ 143,00 |
| | | 09:15 às 10:15 | | | | |
| | | 10:15 às 11:15 | | | | |
| | | 17:00 às 18:00 | | | | |
| | | 18:00 às 19:00 | | | | |
| | | 19:00 às 20:00 | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

- Programa Livre Escolha -

Programa destinado a **todas as idades**, de **ambos os sexos**, onde o associado poderá escolher diversas formas e modalidades de atividade física, de acordo com seus objetivos e realidade de cada curso.

| SKATE | | | | | | | |
|------------|--|---------|----------------|----------------|------|----------------|------------|
| MODALIDADE | NÍVEL | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| SKATE | INICIANTE COM TESTE | 2ª e 4ª | 16:00 às 17:00 | Abaixo de 2008 | M/F | Pista de Skate | R\$ 99,00 |
| | | 3ª e 5ª | | | | | |
| | | 3ª e 5ª | 18:00 às 19:00 | | | | |
| | INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO COM TESTE | 3ª e 5ª | 19:00 às 20:30 | | | | R\$ 149,00 |

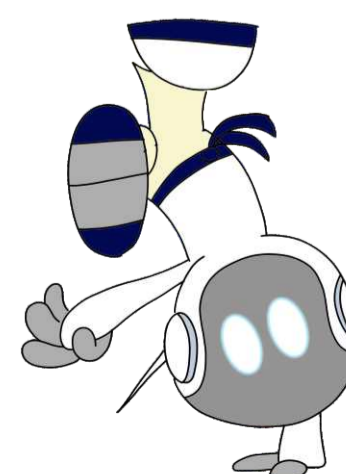
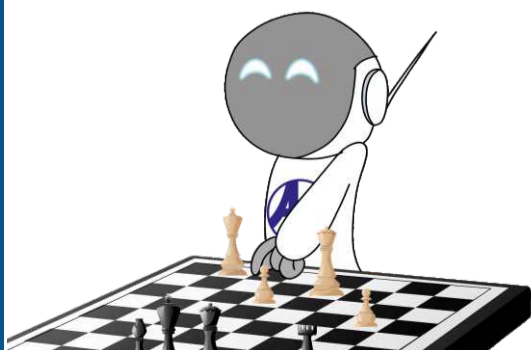
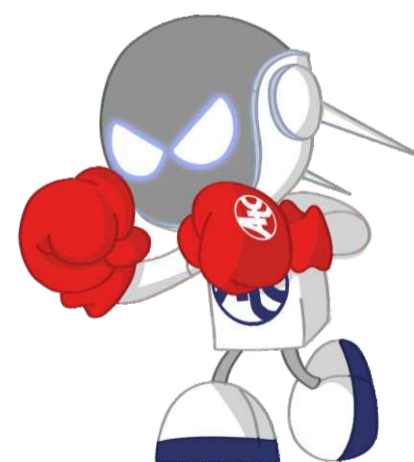
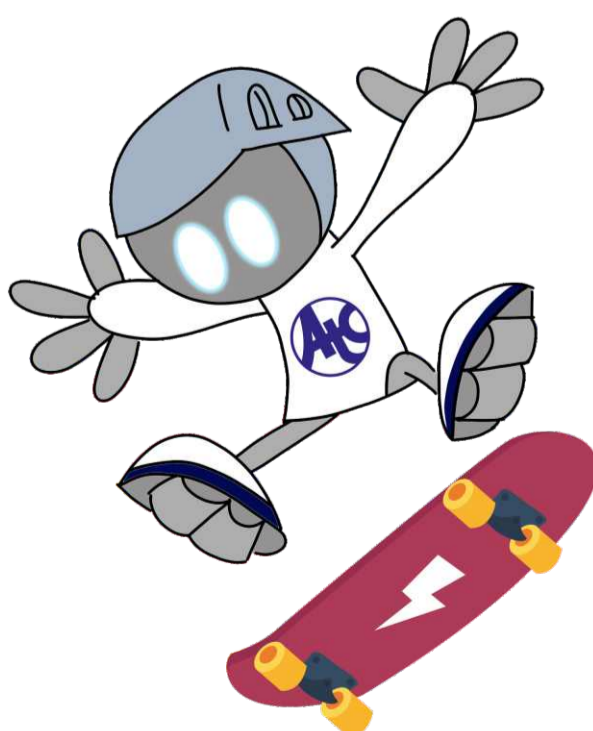
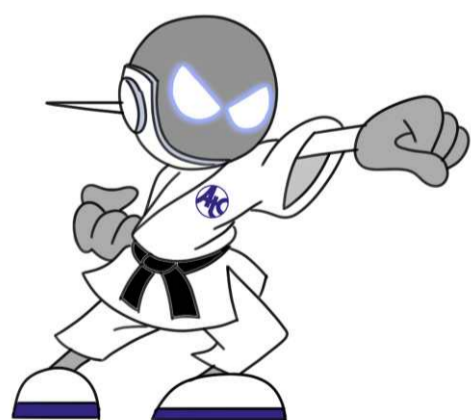
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

| XADREZ | | | | | | | |
|------------|-----------|---------|----------------|----------------|------|---------------|------------|
| MODALIDADE | NÍVEL | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| XADREZ | Iniciante | 2ª e 4ª | 18:00 às 19:00 | 2004 a 2008 | M/F | Sala de Jogos | R\$ 94,00 |
| | Avançado | | 19:00 às 20:30 | Abaixo de 2003 | | | R\$ 135,00 |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

| ARTES MARCIAIS | | | | | | | |
|----------------|---------------------------|---------|----------------|----------------|------|------------------------|------------|
| MODALIDADE | NÍVEL | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| JIU-JITSU | Iniciante | 3ª e 5ª | 18:30 às 20:00 | Abaixo de 2008 | M/F | Sala de Artes Marciais | R\$ 153,00 |
| | Intermediário | | 20:00 às 21:30 | | | | |
| JUDÔ | Iniciante / Intermediário | 3ª e 5ª | 06:30 às 08:00 | Abaixo de 2008 | M/F | Sala de Artes Marciais | R\$ 153,00 |
| | | | 17:00 às 18:30 | | | | |
| KARATÊ | Iniciante / Intermediário | 2ª e 4ª | 20:00 às 21:00 | Abaixo de 2008 | M/F | Sala de Artes Marciais | R\$ 84,00 |
| | | | 21:00 às 22:00 | | | | |
| CAPOEIRA | Iniciante / Intermediário | 3ª e 5ª | 18:00 às 19:00 | Abaixo de 2008 | M/F | Sala de Capoeira | R\$ 84,00 |
| BOXE | _____ | 2ª e 4ª | 18:00 às 19:00 | Abaixo de 2005 | M/F | Espaço de Lutas | R\$ 143,00 |
| | | | 19:00 às 20:00 | | | | |
| | | | 20:00 às 21:00 | | | | |
| MUAY THAI | _____ | 3ª e 5ª | 17:00 às 18:00 | Abaixo de 2005 | M/F | Espaço de Lutas | R\$ 143,00 |
| | | | 18:00 às 19:00 | | | | |
| | | | 19:00 às 20:00 | | | | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).



- Programa Livre Escolha -

Programa destinado a **todas as idades**, de **ambos os sexos**, onde o associado poderá escolher diversas formas e modalidades de atividade física, de acordo com seus objetivos e realidade de cada curso.

| VOLEIBOL MASTER FEMININO | | | | | | |
|--------------------------|---------|----------------|---------------------|------|-----------------------------|-------------------|
| CATEGORIA | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| COMPETITIVO E2 | 3ª e 5ª | 08:00 às 10:00 | A partir de 30 anos | F | Quadra Principal | R\$ 180,00 |
| COMPETITIVO D2 (1) | | 10:00 às 12:00 | | | Quadra Principal | |
| COMPETITIVO D2 (2) | | 19:00 às 21:00 | | | Ginásio Takaoka e Quadra 01 | |
| COMPETITIVO D2 (3) | | 19:00 às 21:00 | | | Ginásio Takaoka e Quadra 01 | |
| PARTICIPATIVO I | | 17:00 às 19:00 | | | Ginásio Takaoka | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

- Atividades Adulto Competitivas -

Neste programa encontram-se atividades direcionadas a associados com **idade acima de 18 anos**. Basicamente são jogos amistosos, intercâmbios, campeonatos abertos e internos.

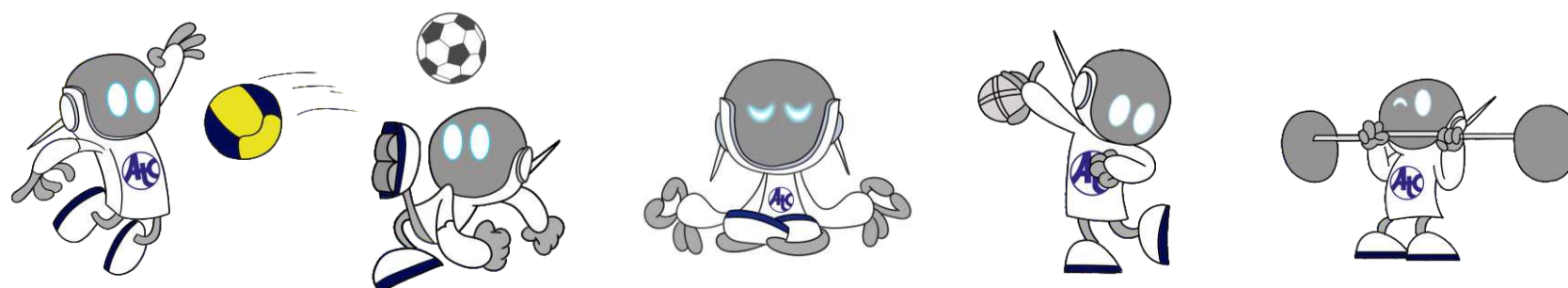
| MODALIDADE | CATEGORIA | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------|---------------------|------|---------------|---------------|
| FUTEBOL | SUB 23 | Sábado | 16:00 às 18:00 | 18 a 23 anos | M | Campos 1 e 2 | ISENTO |
| | PRINCIPAL | 5ª | 20:15 | 18 a 29 anos | | | |
| | SÊNIOR | 2ª | 20:15 | 30 a 39 anos | | | |
| | MASTER | 4ª | 20:15 | 40 a 49 anos | | | |
| | MASTER B | 3ª | 20:15 | 40 a 49 anos | | | |
| | VETERANO | Sábado | 09:00 às 12:00 | A partir de 50 anos | | | |
| | A partir de 55 anos | | | | | | |
| | A partir de 60 anos | | | | | | |
| BOCHA | ADULTO | 3ª e 5ª | 18:30 | A partir de 18 anos | M | Canchas 1 e 2 | |
| | | 4ª | 16:30 | | F | | |
| | | Sáb/Dom/Feriado | 08:00 | | M/F | | |
| TÊNIS TREINAMENTO INTERCLUBES | ADULTO (Feminino - PM e 5M) | 3ª, 4ª e 5ª | 18:00 às 19:00 | A partir de 18 anos | M/F | Quadras 5 e 6 | |
| | ADULTO (Masculino - 4M / 3M / 2M / 1M) | | 19:00 às 20:00 | | | | |

Alpha Sênior

Programa destinado para associados **acima de 60 anos**, de **ambos os sexos**, no qual o associado poderá escolher diversas formas, modalidades e atividades físicas, de acordo com seus objetivos e realidade de cada curso.

| ALPHA SÊNIOR | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|---------|----------------|---------------------|------|----------------------|-------------------|
| MODALIDADE | PROFESSOR | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL | VALOR |
| XADREZ | PELIKIAN | 2ª | 19:00 às 20:30 | A partir de 60 anos | M/F | Sala de Jogos | R\$ 222,00 |
| YOGA | DANIELA | 2ª e 4ª | 11:15 às 12:15 | | | Sala de Pilates Solo | |
| MUSCULAÇÃO + ALONGAMENTO | MARCOS | 2ª e 4ª | 15:00 às 16:00 | | | Sala de Musculação | |
| PILATES SOLO | MARCELA | 3ª e 5ª | 11:15 às 12:15 | | | Sala de Pilates Solo | |
| CAMINHADA + EXERCÍCIOS | MARCOS | 3ª e 5ª | 15:00 às 16:00 | | | Sala de Ginástica | |
| HIDROGINÁSTICA | TAMARA | 6ª | 09:00 às 09:45 | | | Piscina Interna | |

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).



- Ginástica ATC -

Programa destinado a associados com idade a **partir de 14 anos**, de ambos os sexos, no qual o associado poderá escolher diversas formas e modalidades de atividade física, de acordo com seus objetivos e realidade de cada curso. **O associado poderá participar de todas as aulas ministradas, pelo valor mensal de R\$ 168,00.**

| HORÁRIO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------|---|---|---|---|--|
| 07h15 | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio | *CIRCUITO FUNCIONAL 45 minutos Profº Flávio | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio | *CIRCUITO FUNCIONAL 45 minutos Profº Flávio | |
| 07h30 | | BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana | | BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana | |
| 08h00 | FLOW 45 minutos Profª Mariana | | FLOW 45 minutos Profª Mariana | | FLOW 45 minutos Profª Mariana |
| 08h15 | | CORE TRAINING 45 minutos Profº Flávio | | CORE TRAINING 45 minutos Profº Flávio | |
| 09h00 | POWER LOCAL 60 minutos Profº Flávio | LOCALIZADA 60 minutos Profª Mariana | POWER LOCAL 60 minutos Profº Flávio | LOCALIZADA 60 minutos Profª Mariana | POWER LOCAL 60 minutos Profº Flávio |
| 09h15 | | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio | | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio | |
| 10h15 | BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana | ALONGAMENTO 45 minutos Profº Flávio | BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana | ALONGAMENTO 45 minutos Profº Flávio | BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana |
| 16h15 | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Gilberto | | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Gilberto | | |
| 17h00 | | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Valéria | | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Valéria | |
| 17h15 | POWER LOCAL 60 minutos Profº Gilberto | | POWER LOCAL 60 minutos Profº Gilberto | | |
| 18h00 | | FLOW 30 minutos Profº Valéria | | FLOW 30 minutos Profº Valéria | |
| 18h30 | | HIIT 45 minutos Profº Gilberto | | HIIT 45 minutos Profº Gilberto | |
| 19h00 | CIRCUITO FUNCIONAL 45 minutos Profº Valéria | | CIRCUITO FUNCIONAL 45 minutos Profº Valéria | | |
| 19h30 | | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Gilberto | | BIKE INDOOR 45 minutos Profº Gilberto | |
| 20h00 | BIKE INDOOR 45 minutos Profª Valéria | | BIKE INDOOR 45 minutos Profª Valéria | | |

Todas as aulas são ministradas na Sala de Ginástica, exceto as de Bike Indoor que acontecem na Sala de Spinning.

*** A grade horária poderá sofrer alterações de acordo com a demanda.**

Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

*** As turmas para as aulas de Circuito Funcional de 3ª e 5ª estarão disponíveis a partir do dia 10/03 .**

- Ginástica ATC -

Saiba mais sobre cada aula:

CORE TRAINING: Aula com variados exercícios de estabilização articular, equilíbrio e propriocepção para fortalecimento do abdômen e coluna.

Exigência moderada/alta.

POWER LOCAL: É um treinamento com pesos sincronizados às músicas do momento, que visa desenvolver a força, a resistência muscular, gastar muitas calorias e definir a musculatura, além de melhorar a postura.

Exigência moderada.

LOCALIZADA: Aula composta por exercícios de resistência muscular localizada e hipertrofia especialmente desenvolvida para pessoas que querem enrijecer e tonificar os músculos de maneira divertida e eficiente.

Exigência moderada/alta.

BIKE INDOOR: Aula realizada sobre uma bicicleta específica durante a qual se simulam trilhas e percursos no ritmo de músicas bem estimulantes, tornando assim o esforço mais prazeroso.

Exigência moderada/alta.

ALONGAMENTO: Aula que une técnicas de alongamento e respiração com o objetivo de relaxar os músculos, melhorar a postura e principalmente oferecer um momento de tranquilidade.

Exigência moderada/baixa.

FLOW: É uma aula que utiliza movimentos adaptados de disciplinas como Tai-chi-Chuan, Yoga e Pilates, além de técnicas que promovem a integração do corpo, mente e espírito. Sua prática regular desenvolve a consciência corporal, o tônus muscular, melhora a flexibilidade, condicionamento postural, aprimora a concentração e promove o auto conhecimento.

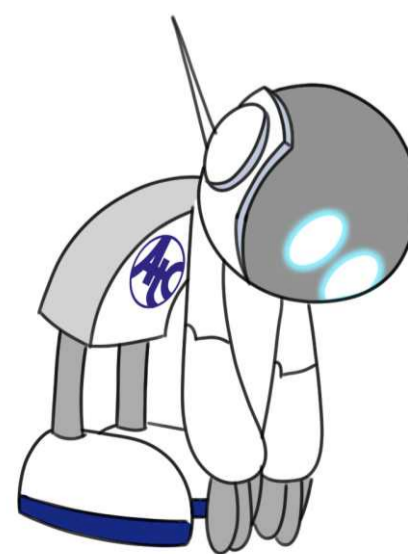
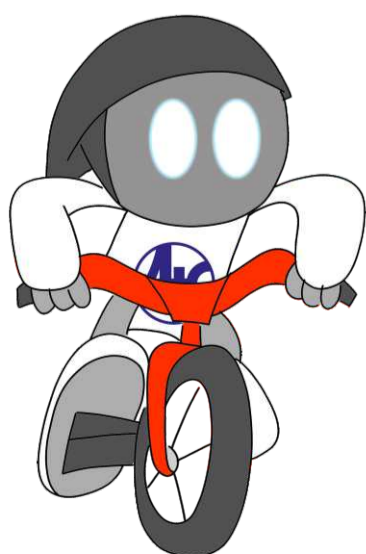
Exigência moderada/baixa.

HIIT: Treinamento intervalado que envolve exercícios realizados em alta intensidade por um curto período de tempo intercalados com momentos de descanso.

Exigência moderada/alta.

CIRCUITO FUNCIONAL: É um treinamento circuitado que engloba exercícios que promovem a postura, a força, a estabilidade e a resistência cardiovascular, visando a performance física.

Exigência moderada.



- Atividades Regulares de Lazer Espontâneo -

Atividades direcionadas a associados das **mais diferentes idades**, em horários e locais previamente estabelecidos, conforme programação semanal do DGE.

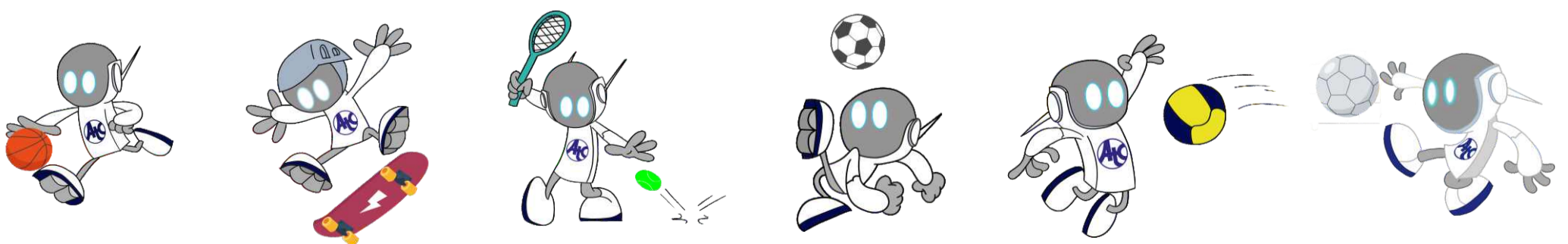
| RACHAS | | | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|---------------------|------|------------------|
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL |
| BASQUETE | 3ª e 5ª | 21:00 | A partir de 18 anos | M | Quadra 4 |
| FUTEBOL SOCIETY | 4ª | 19:30 | A partir de 45 anos | M | Campo 3 |
| | Sábado | 09:00 | | | |
| FUTEBOL | 4ª | 19:30 | Acima de 18 anos | M | Campos 1 e 2 |
| | Sáb/Dom/Feriado | 08:00 | | | |
| FUTSAL | 3ª e 5ª | 18:00 às 19:15 | A partir de 55 anos | M | Quadra Principal |
| | | 19:15 | 35 a 55 anos | | |
| VOLEIBOL | 2ª e 4ª | 20:00 | A partir de 30 anos | M | Quadra 4 |
| | Sábado | 10:00 | | | Ginásio Takaoka |
| RUGBY | 3ª | 19:00 | Acima de 12 anos | M/F | Campo Sintético |

| SQUASH | | | | | |
|------------|-----------------|----------------|---------------------|------|-------------------|
| ATIVIDADES | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL |
| SQUASH | 2ª a 6ª | 08:00 às 22:00 | A partir de 14 anos | M/F | Quadras de Squash |
| | Sáb/Dom/Feriado | Manhã e tarde | | | |

| SKATE | | | | | |
|------------|-----------------|----------------|---|------|----------------|
| MODALIDADE | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL |
| SKATE | 2ª e 4ª | 10:00 às 12:00 | A partir de 6 anos com termo de responsabilidade. | M/F | Pista de Skate |
| | | 14:00 às 17:00 | | | |
| | 3ª e 5ª | 14:00 às 21:30 | | | |
| | 6ª | 16:00 às 20:00 | | | |
| | Sáb/Dom/Feriado | 10:00 às 15:00 | | | |

| BRINQUEDOTECA | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------|--------------|------|---------------|
| ATIVIDADES | DIAS | HORÁRIO | IDADE | SEXO | LOCAL |
| INTERAÇÃO COM MONITORES | 2ª a 5ª | 08:00 às 12:00 | 01 a 11 anos | M/F | Brinquedoteca |
| | | 14:00 às 21:00 | | | |
| | 6ª | 08:00 às 12:00 | | | |
| | | 14:00 às 19:00 | | | |
| | Sábado e Domingo | 10:00 às 17:00 | | | |
| | Feriado em dias de semana | 10:00 às 18:00 | | | |

Atividades isenta de taxa.



- Cursos Sociais -

| CURSO | DIAS | HORÁRIO | IDADE | NÍVEL | VALOR | SEXO | LOCAL | PROFESSORA |
|---------------------|---------|----------------|------------------|---------------------------------|------------|------|----------------------|-----------------------|
| BALLET | 2ª e 4ª | 15:00 às 16:00 | 3 a 5 anos | Baby Class (sem teste) | R\$ 218,00 | M/F | Sala de Ballet | Helena |
| | | 16:00 às 18:00 | 6 a 8 anos | Pré-ballet e 1º ano (sem teste) | | | | |
| | | 17:00 às 18:00 | 7 a 10 anos | 1º e 2º ano (com teste) | | | | |
| | | 18:00 às 19:00 | 10 a 12 anos | 3º a 5º ano (com teste) | | | | |
| | | 20:00 às 21:00 | Acima de 13 anos | 6º a 8º ano (com teste) | | | | |
| | 3ª e 5ª | 08:30 às 09:30 | Adulto | Iniciante (sem teste) | | | | |
| | | 09:30 às 10:30 | 7 a 10 anos | 1º a 2º ano (com teste) | | | | |
| | | 10:30 às 11:30 | 3 a 5 anos | Baby Class (sem teste) | | | | |
| | | 15:00 às 16:00 | | | | | | |
| | | 16:00 às 17:00 | 3 a 5 anos | Baby Class (sem teste) | | | Sala de Eventos | |
| JAZZ | 3ª e 5ª | 09:30 às 10:30 | Adulto | Iniciante II (sem teste) | R\$218,00 | M/F | Sala de Sapateado | Danielle |
| | | 20:00 às 21:00 | Acima de 13 anos | Avançado (com teste) | | | Sala de Ballet | Helena |
| STREET DANCE | 2ª e 4ª | 17:00 às 18:00 | 12 a 15 anos | Intermediário (com teste) | R\$ 218,00 | M/F | Sala de Eventos | Júlia |
| | | 19:00 às 20:00 | Acima de 15 anos | Avançado (com teste) | | | Sala de Ballet | Júlia |
| | 3ª e 5ª | 16:00 às 17:00 | 7 a 9 anos | Iniciante (sem teste) | | | | Helena |
| | | 17:00 às 18:00 | 10 a 13 anos | Iniciante II (com teste) | | | Sala de Eventos | Helena |
| | | 17:00 às 18:00 | 13 a 16 anos | Intermediário II (com teste) | | | Sala de Ballet | Danielle |
| | | 18:00 às 19:00 | 9 a 11 anos | Iniciante I (com teste) | | | | Helena |
| DANÇA KIDS | 2ª e 4ª | 16:00 às 17:00 | 5 a 7 anos | Iniciante (sem teste) | R\$ 218,00 | M/F | Sala de Eventos | Júlia |
| DANÇA CONTEMPORÂNEA | 2ª e 4ª | 19:00 às 20:00 | Acima de 13 anos | Iniciante (sem teste) | R\$ 218,00 | M/F | Sala de Eventos | Helena |
| DANÇA MIX | 2ª e 4ª | 08:00 às 09:00 | Acima de 15 anos | Livre | R\$ 218,00 | M/F | Sala de Ballet | Danielle |
| | | 11:00 às 12:00 | | | | | | |
| | 3ª e 5ª | 20:00 às 21:00 | | | | | Sala de Sapateado | |
| SAPATEADO | 2ª e 4ª | 16:00 às 17:00 | 9 a 13 anos | Iniciante III (com teste) | R\$ 218,00 | M/F | Sala de Sapateado | Gabriela |
| | | 17:00 às 18:00 | 5 a 7 anos | Iniciante I (sem teste) | | | | Claudia |
| | | 18:00 às 19:00 | 7 a 10 anos | Iniciante II (com teste) | | | | Gabriela |
| | 3ª e 5ª | 15:00 às 16:00 | 7 a 10 anos | Iniciante II (com teste) | | | | Danielle |
| | | 16:00 às 17:00 | 3 a 5 anos | Baby Tap (sem teste) | | | | GUEG/Gabriela |
| | | 17:00 às 18:00 | 9 a 13 anos | Intermediário III (com teste) | | | | |
| | | 18:00 às 19:00 | Acima de 13 anos | Avançado I (com teste) | | | | |
| | 2ª e 4ª | 19:00 às 20:00 | Acima de 14 anos | Avançado III | | | | Danielle |
| | | 10:00 às 11:00 | Adulto | Iniciante (sem teste) | | | | |
| STILETTO | 2ª e 4ª | 18:00 às 19:00 | 11 a 14 anos | Iniciante (sem teste) | R\$ 218,00 | F | Sala de Eventos | Júlia |
| | 3ª e 5ª | 18:00 às 19:00 | Acima de 14 anos | Intermediário (com teste) | | | | Danielle |
| TEATRO | 2ª e 4ª | 18:00 às 19:00 | 7 a 14 anos | Livre | R\$ 240,00 | M/F | Sala de Pilates Solo | Claudia |
| CORAL | 2ª | 20:00 | Acima de 15 anos | _____ | GRATUITO | M/F | Salão Nobre | Maestro Eli Gonçalves |

Local das salas: Espaço Socioesportivo ATC
 Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).