

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
ALPHA 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				

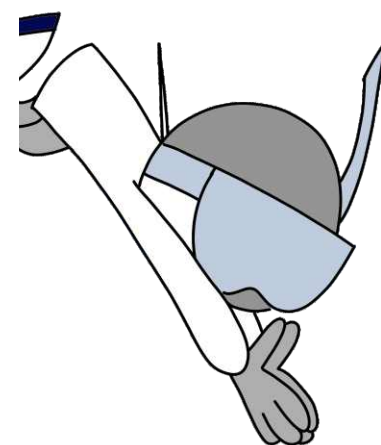
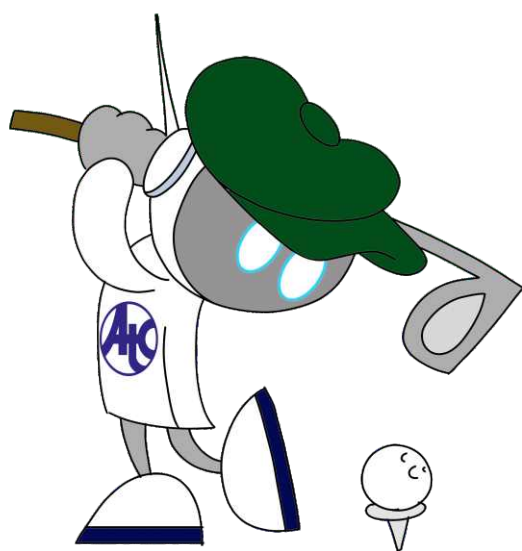
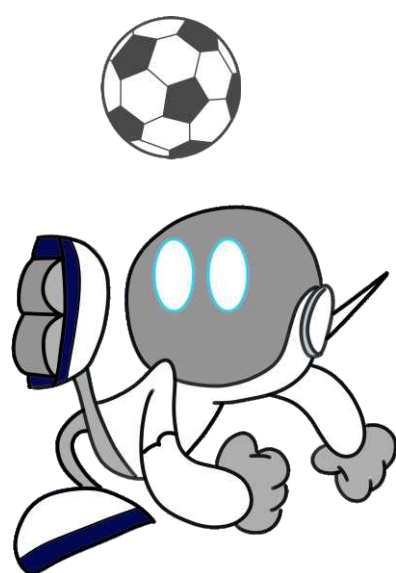
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

- 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) -

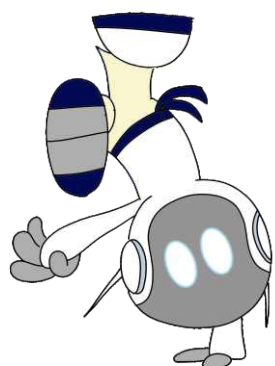
Programa destinadas a **crianças de 6 anos**, cujo objetivo é proporcionar atividades adaptadas e específicas, através das aulas do programa Alpha Esportes.

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) -

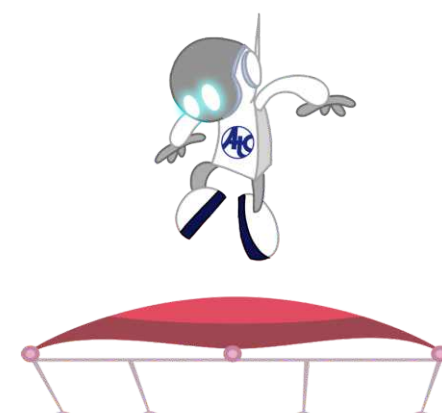
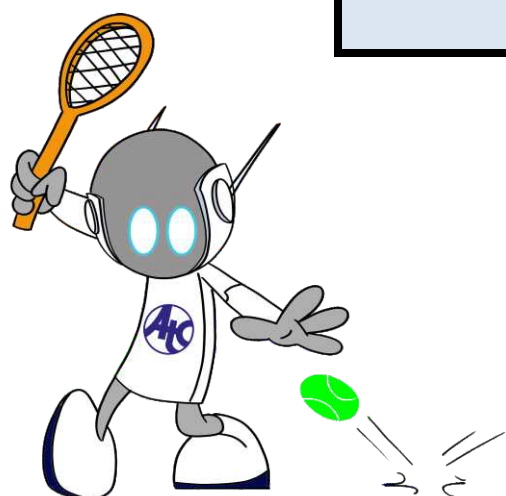
No Alpha Kids III, temos diversas atividades como **Tênis de Campo, Judô, Futsal, Natação, Capoeira, Ginástica Artística e Trampolim Acrobático**, obtendo os primeiros contatos com o programa **Alpha Esporte - Nível I e II**, vivenciando atividades do seu dia-a-dia pelos modalidade. É o lugar onde ele 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
BASQUETEBOL	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	
	2ª e 4ª	15:00 às 16:00	2013	Sub 07		Campo 2	
		16:00 às 17:00	2011 e 2012	Sub 09			
		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 Após Teste no Nível I e II	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 Após Teste no Nível I e II			
		16:00 às 17:00					
	3ª e 5ª	09:00 às 10:00		Nível I e II			Avançado Após Teste no Nível I e II
		10:10 às 11:10					
		14:00 às 15:00					
		15:00 às 16:00					
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	
JIU-JITSU	3ª e 5ª	18:00 às 18:45	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	
	3ª	09:00 às 10:00	2009 à 2013	Iniciante		Quadra 04	
	5ª	09:00 às 10:00	2009 à 2013	Iniciante		Quadra 02	
	3ª e 5ª	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	
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	
	3ª e 5ª	15:00 às 16:00	2009 à 2011	Avançado		Quadra 04	
		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					
VOLEIBOL	2ª e 4ª	16:00 às 17:00	2009 à 2013	Sub 11	M/F	Ginásio Takaoka	
						Quadra 4	
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)			

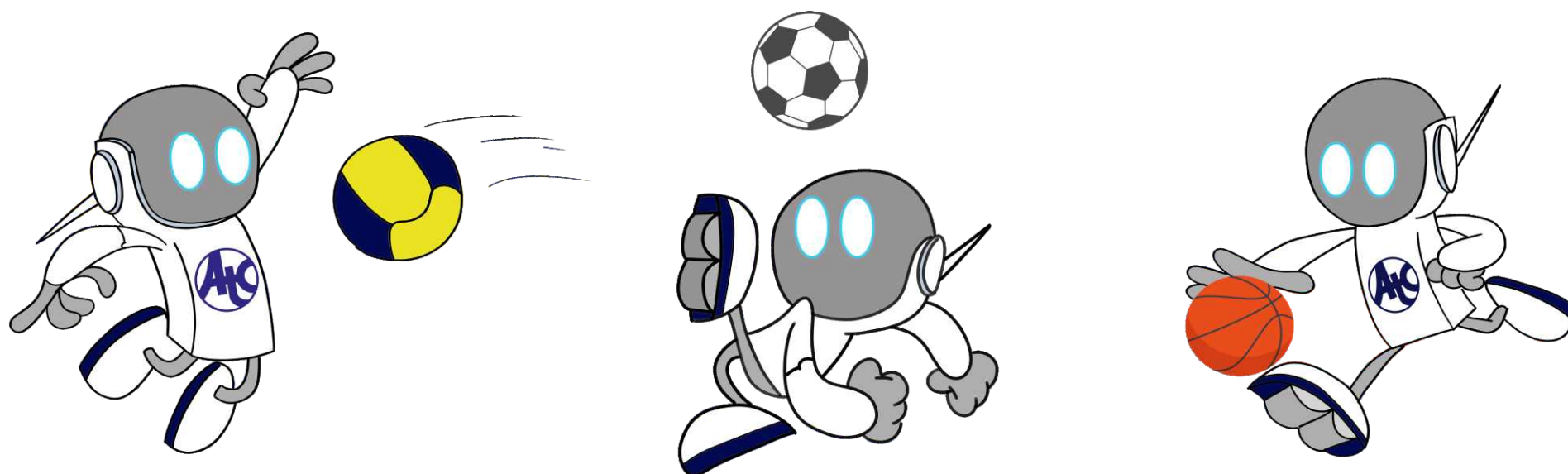
A matrícula feita no Programa dará direito à prática de 03 modalidades, que poderão ser escolhidas na grade acima, com exceção das modalidades Skate, Golfe e Tênis de Campo que obrigatoriamente deverão entrar como a 4ª ou 5ª modalidade. Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

- 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	
		*Realizar Teste no SUB 13				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	2008 a 2012	M/F	Quadras de Tênis 10,11,12,15	R\$ 159,00
			17:00 às 18:00				
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	
		*Realizar Teste 2ª/4ª ás 17:00	4ª			18:00 às 20:00	

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						PRÉ MIRIM A INFANTIL II
6 MESES A 2 ANOS E 11 MESES						7 A 14 ANOS
R\$ 98,00						R\$ 90,00
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁBADO	2ª a 5ª
12:45 - 13:15	10:30 - 11:00	12:45 - 13:15	10:30 - 11:00	11:00 - 11:30	08:30 - 09:00	17:00 - 18:00
13:20 - 13:50		13:20 - 13:50	13:30 - 14:00	12:45 - 13:15	10:00 - 10:30	
				13:20 - 13:50	10:30 - 11:00	
				14:00 - 14:30	11:30 - 12:00	
					12:00 - 12:30	

NA - ADAPTAÇÃO - 3 A 5 ANOS			NÍVEL I - 4 A 7 ANOS		
R\$ 141,00	R\$ 141,00	R\$ 73,00	R\$ 141,00	R\$ 141,00	R\$ 73,00
2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª	2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª
08:30 - 09:00	09:00 - 09:30	10:30 - 11:00	09:00 - 09:30	09:00 - 09:30	09:30 - 10:00
09:30 - 10:00	10:00 - 10:30	14:30 - 15:00	10:00 - 10:30	09:30 - 10:00	10:00 - 10:30
10:30 - 11:00	11:30 - 12:00	15:00 - 15:30	11:00 - 11:30	11:00 - 11:30	15:30 - 16:00
11:30 - 12:00	14:00 - 14:30	16:00 - 16:30	14:00 - 14:30	14:00 - 14:30	17:30 - 18:00
14:00 - 14:30	14:30 - 15:00	16:30 - 17:00	14:30 - 15:00	15:00 - 15:30	
14:30 - 15:00	15:30 - 16:00	17:00 - 17:30	15:00 - 15:30	17:00 - 17:30	
15:00 - 15:30	16:00 - 16:30		16:00 - 16:30	17:30 - 18:00	
15:30 - 16:00	16:30 - 17:00		16:30 - 17:00		
16:00 - 16:30	17:00 - 17:30		17:00 - 17:30		
16:30 - 17:00	18:00 - 18:30		17:30 - 18:00		
18:00 - 18:30	18:30 - 19:00				
18:30 - 19:00	R\$ 73,00			R\$ 73,00	
	SÁBADO			SÁBADO	
	09:30 - 10:00			09:00 - 09:30	
	11:00 - 11:30				
	12:30 - 13:00				

NÍVEL II - 6 A 9 ANOS			NÍVEL III - 7 A 10 ANOS		
R\$ 141,00	R\$ 141,00	R\$ 73,00	R\$ 114,00	R\$ 114,00	R\$ 58,00
2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª	2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª
10:00 - 10:30	09:30 - 10:00	10:00 - 10:30	10:30 - 11:15	09:00 - 09:45	10:00 - 10:45
14:00 - 14:30	10:00 - 10:30	15:00 - 15:30	14:00 - 14:45	09:45 - 10:30	16:00 - 16:45
14:30 - 15:00	11:00 - 11:30	15:30 - 16:00	14:45 - 15:30	10:30 - 11:15	
15:00 - 15:30	14:00 - 14:30		15:30 - 16:15	14:00 - 14:45	
17:00 - 17:30	14:30 - 15:00		16:15 - 17:00	14:45 - 15:30	
17:30 - 18:00	15:00 - 15:30		17:00 - 17:45	15:30 - 16:15	
	15:30 - 16:00			16:15 - 17:00	
	17:00 - 17:30			17:00 - 17:45	
	17:30 - 18:00				

APERFEIÇOAMENTO INFANTIL I - 8 A 11 ANOS			APERFEIÇOAMENTO INFANTIL II - 12 A 14 ANOS	
R\$ 114,00	R\$ 114,00	R\$ 58,00	R\$ 114,00	R\$ 114,00
2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª	2ª e 4ª	3ª e 5ª
14:00 - 14:45	09:00 - 09:45	16:00 - 16:45	10:00 - 10:45	14:45 - 15:30
14:45 - 15:30	14:45 - 15:30		14:00 - 14:45	15:30 - 16:15
15:30 - 16:15	15:30 - 16:15		14:45 - 15:30	16:15 - 17:00
16:15 - 17:00	16:15 - 17:00		15:30 - 16:15	
17:00 - 17:45	17:00 - 17:45		16:15 - 17:00	
			17:00 - 17:45	

APRENDIZADO ADULTO A PARTIR DE 15 ANOS			APERFEIÇOAMENTO ADULTO A PARTIR DE 15 ANOS		
R\$ 182,00	R\$ 182,00	R\$ 90,00	R\$ 182,00	R\$ 182,00	R\$ 90,00
2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª	2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª
07:00 - 08:00	07:00 - 08:00	08:00 - 09:00	07:00 - 08:00	07:00 - 08:00	07:00 - 08:00
08:00 - 09:00	08:00 - 09:00		08:00 - 09:00	08:00 - 09:00	08:00 - 09:00
09:00 - 10:00			09:00 - 10:00	09:00 - 10:00	18:00 - 19:00
11:00 - 12:00	R\$ 90,00		18:00 - 19:00	10:00 - 11:00	
19:00 - 20:00	SABADO		19:00 - 20:00	11:00 - 12:00	
	08:00 - 09:00		20:00 - 21:00	14:00 - 15:00	
	09:00 - 10:00			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				Individual (2x) R\$ 890
		08:00 às 09:00				
		09:00 às 10:00				
		10:00 às 11:00				
		11:00 às 12:00				
	4ª	16:00 às 17:00				Dupla (1x) R\$ 222
		17:00 às 18:00				
		18:00 às 19:00				
		19:00 às 20:00				
		20:00 às 21:00				
	Sábado	08:00 às 09:00				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 (1x)
		08:00 às 09:00				
		09:00 às 10:00				
		10:00 às 11:00				
	3ª	14:00 às 15:00				
		15:00 às 16:00				
		16:00 às 17:00				
		17:00 às 18:00				
	4ª	17:00 às 18:00				R\$ 229,00 (2X)
		18:00 às 19:00				
		19:00 às 20:00				
		20:00 às 21:00				
	5ª	16:00 às 17:00				
		17:00 às 18:00				
		18:00 às 19:00				
		19:00 às 20:00				
		20:00 às 21:00				
	6ª	07:00 às 08:00				
		08:00 às 09:00				
		09:00 às 10:00				
		10:00 às 11:00				

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).

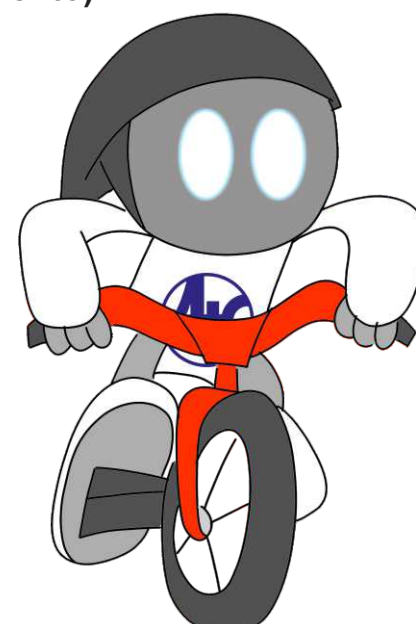
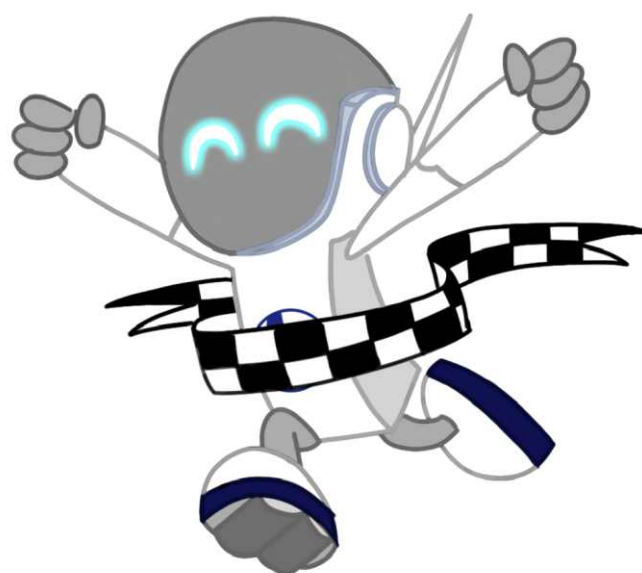
- Triathlon (Treinamento / Triathlon) -

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 (Avançado)	18:00 às 19:00			Piscina Interna		
	3ª e 5ª (Iniciante)	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			Sala de Spinning		
		18:00 às 19:00					

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				

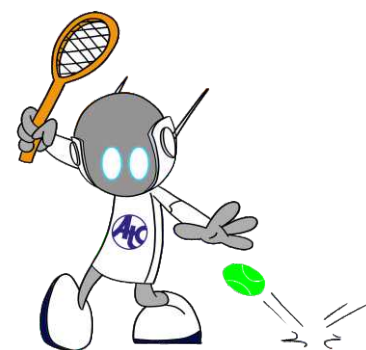
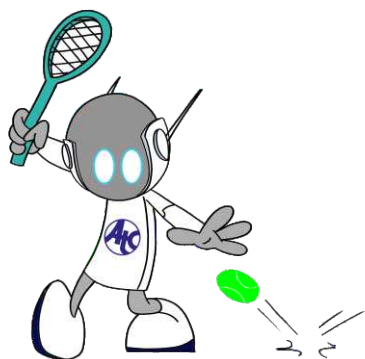
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

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				
		19:00 às 19:30				Dupla (1x)
		19:30 às 20:00				R\$ 126,00
		20:00 às 20:30				Dupla (2x)
		20:30 às 21:00				R\$ 252,00
	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				
		11:15 às 12:00				
					R\$ 116,00	

- 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				
		19:00 às 20:00				
		20:00 às 21:00				
	4ª e 6ª	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				R\$ 149,00
	INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO COM TESTE	3ª e 5ª	19:00 às 20:30				

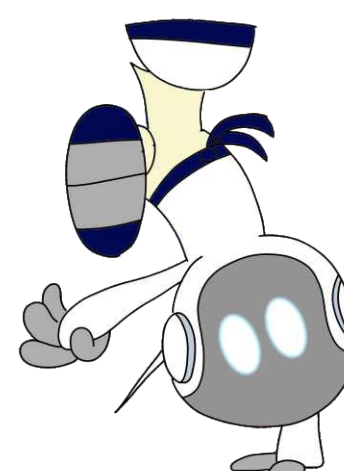
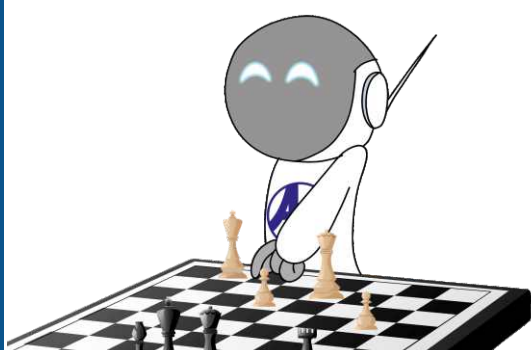
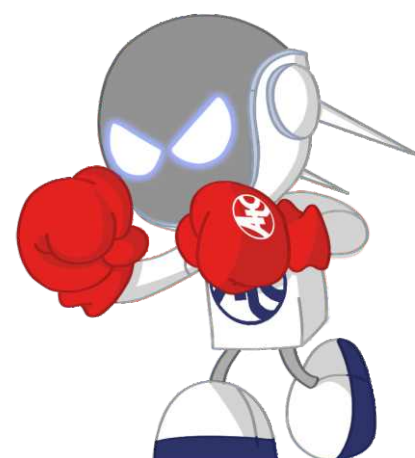
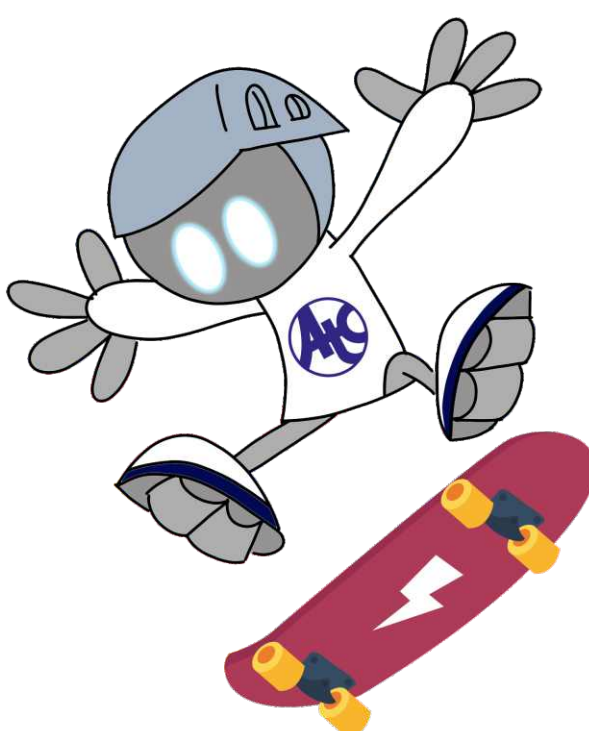
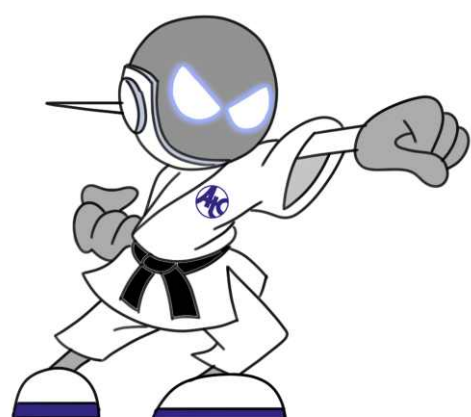
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

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	18:45 às 20:00	Abaixo de 2008	M/F	Sala de Artes Marciais	R\$ 153,00
	Intermediário		20:15 às 21:45				
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.

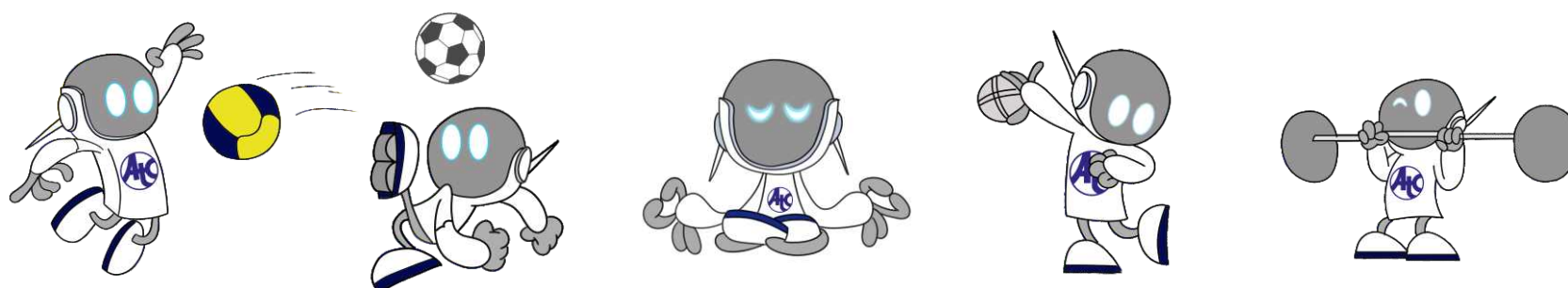
MODALIDADE	CATEGORIA	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
FUTEBOL	SUB 23	Sábado	16:00 às 18:00	18 a 23 anos	M	Campos 1 e 2	ISENTO
	PRINCIPAL	5ª	20:15	18 a 29 anos			
	SÊNIOR	2ª	20:15	30 a 39 anos			
	MASTER	4ª	20:15	40 a 49 anos			
	MASTER B	3ª	20:15	40 a 49 anos			
	VETERANO	Sábado	09:00 às 12:00	A partir 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
07h00	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº Flávio	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº Flávio	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio
07h45	FLOW 45 minutos Profª Mariana	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana	FLOW 45 minutos Profª Mariana	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana	FLOW 45 minutos Profª Mariana
08h30	POWER LOCAL 45 minutos Profº Flávio	CORE TRAINING 45 minutos Profº Flávio	POWER LOCAL 45 minutos Profº Flávio	CORE TRAINING 45 minutos Profº Flávio	POWER LOCAL 45 minutos Profº Flávio
09h15	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana	LOCALIZADA 45 minutos Profª Mariana	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana	LOCALIZADA 45 minutos Profª Mariana	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana
10h00	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº Flávio	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº Flávio	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº Flávio
16h00	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº Felipe	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº João	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº Felipe	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº João	
16h15	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Gilberto	POWER LOCAL 45 minutos Profº Gilberto	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Gilberto	POWER LOCAL 45 minutos Profº Gilberto	
17h00	FLOW 45 minutos Profª Valéria	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Valéria	FLOW 45 minutos Profª Valéria	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Valéria	
17h45	HIIT 45 minutos Profº Gilberto	POWER TRAINING 45 minutos Profº Gilberto	HIIT 45 minutos Profº Gilberto	POWER TRAINING 45 minutos Profº Gilberto	
18h30	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Valéria	FLOW 45 minutos Profª Valéria	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Valéria	FLOW 45 minutos Profª Valéria	
19h15	POWER LOCAL 45 minutos Profº Gilberto	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Gilberto	POWER LOCAL 45 minutos Profº Gilberto	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Gilberto	
20h00		TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profª Valéria		TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profª Valéria	

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

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

- 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.

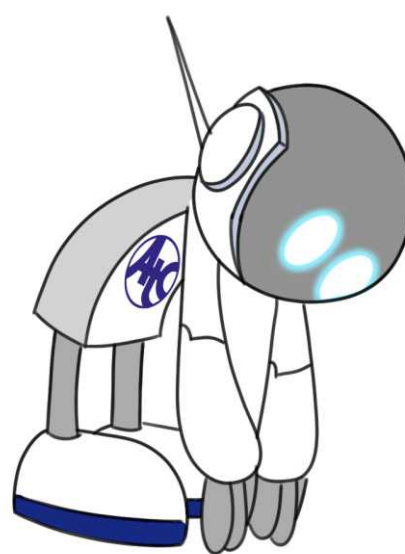
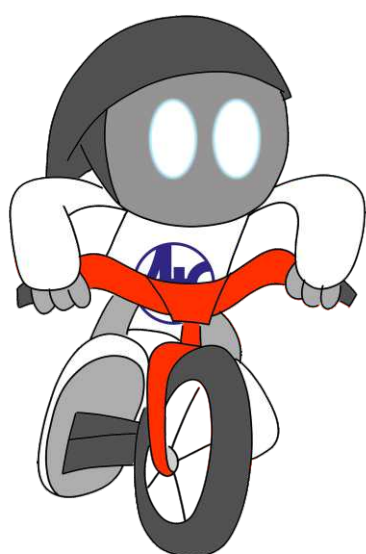
Exigência moderada/baixa.

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

Exigência moderada/alta.

TREINAMENTO 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	Gabriela	
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)					
		19:00 às 20:00	Acima de 14 anos	Avançado III					
	2ª e 4ª	10:00 às 11:00	Adulto	Iniciante (sem teste)				Danielle	
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).