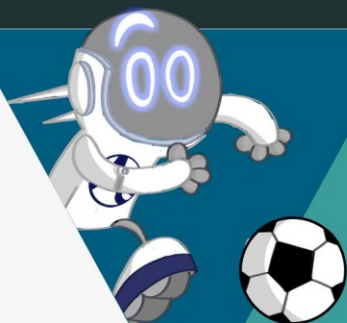
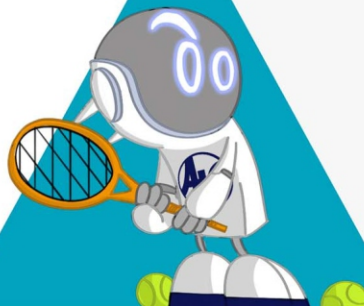
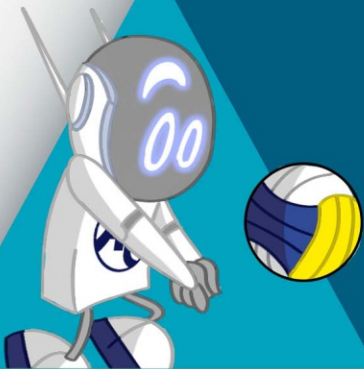


GUIA DE
MODALIDADES
2022



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 3	2ª e 4ª	09:00 às 09:45	29 a 36 meses (sem a mãe)	M/F	Sala Alpha Baby	R\$ 146,00
	Nível 2		10:00 às 10:45	19 a 28 meses (com a mãe)			
	Nível 1		11:00 às 11:30	12 a 18 meses (com 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 1	3ª e 5ª	09:30 às 11:00	03 anos e 04 anos	M/F	Conjunto Poliesportivo Estefano Carrieri	R\$ 173,00
		14:00 às 15:30				
		16:00 às 17:30				
	2ª e 4ª	09:30 às 11:00				
		14:00 às 15:30				
		16:00 às 17:30				

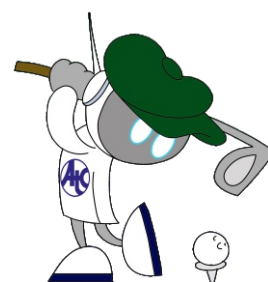
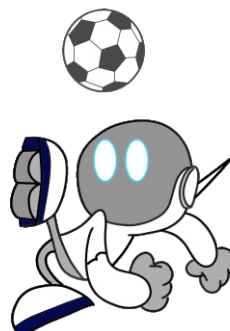
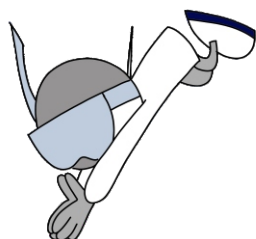
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

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 2	3ª e 5ª	09:30 às 11:00	05 anos	M/F	Conjunto Poliesportivo Estefano Carrieri	R\$ 173,00
		14:00 às 15:30				
		16:00 às 17:30				
	2ª e 4ª	14:00 às 15:30				
		16:00 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 3	3ª e 5ª	09:30 às 11:00	06 anos	M/F	Conjunto Poliesportivo Estefano Carrieri	R\$ 173,00
		14:00 às 15:30				
		16:00 às 17:30				
	2ª e 4ª	14:00 às 15:30				
		16:00 às 17:30				

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

Saiba mais sobre o Alpha Kids (Nível III)

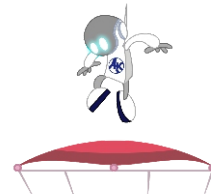
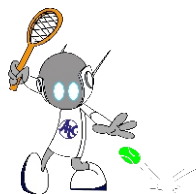
No Alpha Kids III, temos diversas atividades como **Tênis de Campo, Judô, Futsal, Capoeira, Ginástica Artística e Trampolim Acrobático**, obtendo os primeiros contatos com o programa **Alpha Esporte - Nível I e II**, vivenciando atividades do seu dia-a-dia pelos modalidade. É o lugar onde ele despertará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

ATIVIDADES
BASQUETE
CAPOEIRA
FUTEBOL
FUTSAL
GINÁSTICA ARTÍSTICA
GINÁSTICA TRAMPOLIM
JUDÔ
TÊNIS

ALPHA +

Com uma variedade de atividades, o Alpha Mais tem como objetivo desenvolver habilidades lúdicas e pré-desportivas utilizando de raquetes, bolas, ginásticas, lutas e entre outros para crianças a partir dos 6 anos de idade.

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
NÍVEL 3	6ª	16:00 às 17h30	06 à 08 anos	M/F	Conjunto Poliesportivo Estefano Carrieri	R\$ 82,00



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	DATA	PERÍODO	ANO	NÍVEL	SEXO	LOCAL	VALOR
BASQUETEBOL	2ª e 4ª	16:00 às 17:00 17:00 às 18:00	2011 à 2015	Nível I e II	M/F	Quadra 4	03 modalidades pelo valor de R\$ 82,00
	3ª e 5ª	17:00 às 18:00					
	CAPOEIRA	3ª e 5ª	10:00 às 11:00 16:00 às 17:00 17:00 às 18:00	2011 à 2015	Nível I e II	M/F	
FUTEBOL		2ª e 4ª	10:00 às 11:00 16:00 às 17:00 16:00 às 17:00 17:00 às 18:00 17:00 às 18:00 18:00 às 19:00	2011 à 2015 2015 2014 2013 2012 2011	----- Sub 07 Sub 08 Sub 09 Sub 10 Sub 11	M/F	
FUTSAL	2ª e 4ª	09:00 às 10:00	2011 à 2015	-----	M/F	Quadra Principal	
	3ª e 5ª	16:00 às 17:00 16:00 às 17:00 17:00 às 18:00 18:00 às 19:00	2015 2014 2013 2011 e 2012	Sub 07 Sub 08 Sub 09 Sub 11		Quadra 1 Quadra Principal Quadra 1 e 2	
GINÁSTICA ARTÍSTICA	2ª e 4ª	15:00 às 15:45 17:00 às 17:45 17:00 às 18:30	2011 à 2015	Iniciante e Intermediário Iniciante Avançado (após avaliação)	M/F	Quadra 3	
	3ª e 5ª	10:00 às 10:45 14:15 às 15:00 16:15 às 17:00 17:15 às 18:00 18:15 às 19:00		Iniciante e Intermediário Iniciante Iniciante e Intermediário Iniciante e Intermediário Iniciante			
GINÁSTICA DE TRAMPOLIM	2ª e 4ª	14:00 às 14:45 16:00 às 16:45	2011 à 2015	Iniciante Iniciante	M/F	Quadra 3	
	3ª e 5ª	09:00 às 09:45 15:15 às 16:00 18:15 às 19:00 18:00 às 19:00		Iniciante e Intermediário Iniciante Avançado (após avaliação)			
	GOLFE	5ª		10:15 às 11:15			2011 à 2015
Sábado		11:00 às 12:00 12:00 às 13:00					
JUDÔ	2ª e 4ª	15:00 às 15:45 16:00 às 16:45 17:00 às 18:00	2011 à 2015	Iniciante Intermediário	M/F	Sala de Artes Marciais	
	3ª e 5ª	10:00 às 10:45 14:15 às 15:00 15:00 às 16:00 16:15 às 17:00 17:15 às 18:00		Iniciante Intermediário Iniciante			
	KARATÊ	2ª e 4ª		18:00 às 19:00			2011 à 2015
SQUASH	2ª	17:00 às 17:30 19:45 às 20:15	2011 à 2015	Nível I e II	M/F	Quadra de Squash	
	4ª	17:00 às 17:30					
SKATE	2ª e 4ª	14:00 às 15:00 15:00 às 16:00 16:00 às 17:00 17:00 às 18:00 18:00 às 19:00	2011 à 2015	Iniciante	M/F	Pista de Skate	
	3ª e 5ª	15:00 às 16:00 16:00 às 17:00 17:00 às 18:00					
TÊNIS DE CAMPO INICIANTE	2ª e 4ª	09:00 às 10:00 15:00 às 16:00 15:00 às 16:00 16:00 às 17:00 16:00 às 17:00 17:00 às 18:00 17:00 às 18:00	2011 à 2015 2010 à 2012 2013 à 2015 2011 à 2013 2013 à 2015 2011 à 2015 2011 à 2015	Iniciante	M/F	Quadra 03 Quadra 03 Quadra 02 Quadra 03 Quadra 01 Quadra 03 Quadra 01 Quadra 04 Quadra 02	
	3ª	09:00 às 10:00	2011 à 2015	Iniciante		Quadra 01 Quadra 03 Quadra 01 Quadra 03 Quadra 01 Quadra 03 Quadra 01 Quadra 04	
	5ª	09:00 às 10:00					
TÊNIS DE CAMPO AVANÇADO	2ª e 4ª	14:00 às 15:00 15:00 às 16:00 15:00 às 16:00 16:00 às 17:00 16:00 às 17:00 17:00 às 18:00 17:00 às 18:00	2011 à 2015 2011 à 2013 2011 à 2015 2011 à 2013 2013 à 2015 2011 à 2013 2013 à 2015	Avançado	Quadra 01 Quadra 02 Quadra 03 Quadra 01 Quadra 03 Quadra 01 Quadra 03 Quadra 01 Quadra 04		
	3ª e 5ª	15:00 às 16:00 16:00 às 17:00 16:00 às 17:00 15:00 às 16:00 16:00 às 17:00 17:00 às 18:00 17:00 às 18:00	2011 à 2015 2011 à 2013 2011 à 2015 2011 à 2013 2011 à 2013 2011 à 2013 2011 à 2013		Quadra 04 Quadra 02 Quadra 04 Quadra 04 Quadra 02 Quadra 04 Quadra 04 Quadra 04		
		VOLEIBOL	2ª e 4ª		16:00 às 17:00	2013 à 2015	Nível I
2ª e 4ª	16:00 às 17:00		2011 e 2012	Nível II			
3ª e 5ª	16:00 às 17:00						
XADREZ	2ª e 4ª	17:00 às 18:00 18:00 às 19:00	2011 à 2015	Nível I e II Avançado (após avaliação)	M/F	Sala de Xadrez	

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	HORARIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
BASQUETE	SUB 13	3ª e 5ª	18:00 às 19:00	2009 a 2010	M/F	Quadra 4	I S E N T O
	SUB 15	3ª e 5ª	19:00 às 20:00	2007 e 2008			
		6ª	16:30 às 17:30				
	SUB 17	2ª/4ª	18:00 às 20:00	2005 e 2006			
		6ª	17:30 às 19:30				
FUTEBOL	SUB 13	3ª e 5ª	16:30 às 18:00	2009 e 2010	M	Campo 2	
	SUB 15		18:00 às 19:30	2007 e 2008			
	SUB 17		18:00 às 19:30	2005 e 2006			
FUTSAL	SUB 13	4ª	15:30 às 17:00	2009 e 2010	M	Quadra Principal	
		6ª	14:30 às 16:00				
	SUB 15	4ª	17:00 às 18:30	2007 e 2008			
		6ª	16:00 às 17:30				
	SUB 17	4ª	17:00 às 18:30	2005 e 2006			
		6ª	17:30 às 19:00				
FUT FEMININO ATC Futebol /Futsal/ Futebol Society	Infantil Feminino	3ª e 5ª	18:00 às 19:00	2007 a 2010	F	Campo 03 ou Quadra 01 e 02	
GINÁSTICA ARTÍSTICA E GINÁSTICA DE TRAMPOLIM	Iniciante/Intermediário	2ª e 4ª	18:15 às 19:00	Abaixo de 2010	M/F	Quadra 03	
GINÁSTICA ARTÍSTICA	Competitivo (Após avaliação)	2ª e 4ª	17:00 às 18:30	Abaixo de 2010			
		6ª	16:00 às 18:00				
JUDÔ	Competitivo (Após avaliação)	3ª e 5ª	18:00 às 19:30	2005 a 2010	M/F	Sala de Artes Marciais	
		6ª	16:00 às 18:00				
VOLEIBOL	Iniciante/Intermediario	2ª e 4ª 3ª e 5ª	17:00 às 18:00	2006 a 2010	M/F	Quadra 02	
	Competitivo (Após avaliação)	2ª e 4ª	18:30 às 20:00	2004 a 2007	F	Takaoka	
				2009 a 2010		Quadra 02	
TÊNIS	Competitivo I (Após avaliação)	2ª e 4ª / 3ª e 5ª	15:00 às 16:30	2004 a 2012	M/F	Quadras de Tênis 10,11,12,15	R\$ 165,00
			16:30 às 18:00				
	Competitivo II (Após avaliação)	2ª, 4ª e 6ª / 3ª, 5ª e 6ª	15:00 às 16:30				R\$ 259,00
			16:30 às 18:00				
	Competitivo III (Após avaliação)	2ª a 6ª	15:00 às 16:30				R\$ 456,00
			16:30 às 18:00				

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 3 ANOS						7 A 14 ANOS
R\$ 101,00						R\$ 93,00
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁBADO	2ª a 5ª
13:20 - 13:50	10:30 - 11:00	13:20 - 13:50	10:30 - 11:00	11:00 - 11:30	08:30 - 09:00	18:00 - 19:00
			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 - 5 A 6 ANOS		
R\$ 146,00	R\$ 146,00	R\$ 76,00	R\$ 146,00	R\$ 146,00	R\$ 76,00
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	10:00 - 10:30	14:30 - 15:00
11:30 - 12:00	14:00 - 14:30	15:30 - 16:00	14:00 - 14:30	10:30 - 11:00	15:00 - 15:30
14:00 - 14:30	14:30 - 15:00	16:00 - 16:30	14:30 - 15:00	11:00 - 11:30	15:30 - 16:00
14:30 - 15:00	15:00 - 15:30	16:30 - 17:00	15:00 - 15:30	14:00 - 14:30	17:00 - 17:30
15:00 - 15:30	15:30 - 16:00	17:00 - 17:30	15:30 - 16:00	15:00 - 15:30	17:30 - 18:00
15:30 - 16:00	16:00 - 16:30		16:00 - 16:30	15:30 - 16:00	
16:00 - 16:30	16:30 - 17:00		16:30 - 17:00	16:00 - 16:30	
16:30 - 17:00	17:00 - 17:30		17:00 - 17:30	16:30 - 17:00	
17:00 - 17:30	17:30 - 18:00		17:30 - 18:00	17:00 - 17:30	
18:00 - 18:30	18:00 - 18:30			17:30 - 18:00	
18:30 - 19:00	18:30 - 19:00				
	R\$ 76,00			R\$ 76,00	
	SÁBADO			SÁBADO	
	09:30 - 10:00			09:00 - 09:30	
	11:00 - 11:30				
	12:30 - 13:00				

NÍVEL II - 7 A 8 ANOS			NÍVEL III - 9 A 11 ANOS		
R\$ 146,00	R\$ 146,00	R\$ 76,00	R\$ 118,00	R\$ 118,00	R\$ 60,00
2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª	2ª e 4ª	3ª e 5ª	6ª
10:00 - 10:30	09:30 - 10:00	08:00 - 08:30	10:30 - 11:15	09:00 - 09:45	10:00 - 10:45
14:00 - 14:30	10:00 - 10:30	10:00 - 10:30	14:00 - 14:45	14:00 - 14:45	16:00 - 16:45
14:30 - 15:00	11:00 - 11:30	14:00 - 14:30	14:45 - 15:30	14:45 - 15:30	
15:00 - 15:30	14:00 - 14:30	15:00 - 15:30	15:30 - 16:15	15:30 - 16:15	
15:30 - 16:00	14:30 - 15:00	15:30 - 16:00	16:15 - 17:00	16:15 - 17:00	
16:00 - 16:30	15:00 - 15:30	17:30 - 18:00	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	
16:30 - 17:00	15:30 - 16:00				
17:00 - 17:30	17:00 - 17:30				
17:30 - 18:00	17:30 - 18:00	R\$ 76,00			
		SÁBADO			
		08:00 - 08:30			

APERFEIÇOAMENTO INFANTIL I - 12 A 13 ANOS			APERFEIÇOAMENTO INFANTIL II - 14 ANOS	
R\$ 118,00	R\$ 118,00	R\$ 60,00	R\$ 118,00	R\$ 118,00
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	14:00 - 14:45	14:45 - 15:30
14:45 - 15:30	14:45 - 15:30		14:45 - 15:30	15:30 - 16:15
15:30 - 16:15	15:30 - 16:15		15:30 - 16:15	16:15 - 17:00
16:15 - 17:00	16:15 - 17:00		16:15 - 17:00	
17:00 - 17:45	17:00 - 17:45		17:00 - 17:45	

APRENDIZADO ADULTO			APERFEIÇOAMENTO ADULTO		
A PARTIR DE 15 ANOS			A PARTIR DE 15 ANOS		
R\$ 188,00	R\$ 188,00	R\$ 93,00	R\$ 188,00	R\$ 188,00	R\$ 93,00
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\$ 93,00		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 e 3ª	07:15 às 08:00	A partir de 12 anos	M/F	Espaço Golfe	R\$ 230,00 (1x)
		08:00 às 08:45				
		08:45 às 09:30				
		09:30 às 10:15				
		10:15 às 11:00				
		11:00 às 11:45				
	4ª	16:15 às 17:00				R\$420,00 (2x)
		17:00 às 17:45				
		17:45 às 18:30				
		18:30 às 19:15				
		19:15 às 20:00				
		20:00 às 20:45				
	5ª	07:15 às 08:00				
		08:00 às 08:45				
		08:45 às 09:30				
		09:30 às 10:15				
		11:15 às 12:00				
	Sábado	07:15 às 08:00				
		08:00 às 08:45				
		08:45 às 09:30				
		09:30 às 10:15				
		10:15 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\$ 107,00
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 a 6ª	07:00 às 08:00	A partir de 14 anos	M/F	Quadra de Areia 5 e 6	R\$134,00 (1x) Turma de 6 alunos
		08:00 às 09:00				
		09:00 às 10:00				
		10:00 às 11:00				
	2ª a 5ª	16:00 às 17:00				R\$206,00 (1x) Turma de 4 alunos
		17:00 às 18:00				
		18:00 às 19:00				
		19:00 às 20:00				
		20:00 às 21:00				
	3ª e 5ª	15:00 às 16:00	9 a 13 anos			

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\$ 143,00
		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\$ 75,00

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

Pole Fit

Programa destinado a pessoas que buscam uma aula que mescla exercícios com movimentos isométricos (parados, mas com contração muscular) e isotônicos (com movimento e contração muscular), além de alongamento e aquecimento. Todos os músculos são trabalhados, principalmente os dos membros superiores como braços, além de abdômen.

POLE FIT						
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
POLE FIT	2ª e 4ª	09:45 às 10:45	A partir de 15 anos	M/F	Sala de Pole Fit*	R\$ 250,00
		17:45 às 18:45				
	4ª	19:00 às 20:00				R\$ 190,00
POLEFLEX	2ª	16:40 às 17:40	A partir de 15 anos	M/F	Sala de Pole Fit*	R\$ 95,00
	4ª	16:40 às 17:40				R\$ 95,00
	2ª e 4ª	16:40 às 17:40				R\$ 190,00
POLE CALISTENIA	Sábado	09:00 às 09:45	A partir de 15 anos	M/F	Sala de Pole Fit*	R\$ 220,00
POLE TEENS	3ª	18:30 às 19:15	7 a 14 anos	M/F	Sala de Pole Fit*	R\$ 190,00

* A Sala de Pole Fit está localizada ao lado da Sala de Ginástica no Prédio Socioesportivo.
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no cancelamento).

Alpha Sênior

Programa destinado para associados **acima de 60 anos**, de **ambos os sexos**, no qual o associado poderá escolher a modalidade e atividades físicas, de acordo com seus objetivos.

ALPHA SÊNIOR						
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
YOGA	2ª e 4ª	11:15 às 12:15	A partir de 60 anos	M/F	Sala de Pilates Solo	R\$ 73,00
MUSCULAÇÃO + ALONGAMENTO	2ª e 4ª	15:30 às 16:15			Sala de Musculação	R\$ 41,00
PILATES SOLO	3ª e 5ª	11:15 às 12:15			Sala de Pilates Solo	R\$ 115,00
CAMINHADA + EXERCÍCIOS	3ª e 5ª	15:15 às 16:00			Pista de Cooper	R\$ 41,00

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.

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\$ 261,00
					2 X	R\$ 513,00
					3 X	R\$ 781,00
		Manhã / Tarde / Noite	A partir de 12 anos		4 X	R\$ 1.040,00
DUPLAS	30 min.	Manhã / Tarde	A partir de 5 anos	M/F	1 X	R\$ 134,00
					2 X	R\$ 261,00
		Noite	A partir de 12 anos		3 X	R\$ 391,00
					4 X	R\$ 522,00
DAMAS	60 min.	Manhã / Tarde / Noite	A partir de 18 anos	F	1 X	R\$ 134,00
					2 X	R\$ 261,00
EXECUTIVO	60 min.	Manhã / Tarde / Noite	A partir de 18 anos	M/F	1 X	R\$ 134,00
					2 X	R\$ 261,00
INICIANTE	60 min.	Manhã / Tarde / Noite	11 a 13 anos	M/F	2 X	R\$ 197,00
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 das 13h00 às 22h00			

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

TÊNIS ESPECIAL INDIVIDUAL - PROMOCIONAL						
CATEGORIA	DURAÇÃO	PERÍODO	IDADE	SEXO	X POR SEMANA	VALOR
Manha	30 min.	11:00 às 11:30	A partir de 14 anos	M/F	1 X	R\$ 130,00
Tarde		13:00 às 14:30				
Noite		21:00 às 21:30				

TÊNIS AOS SÁBADOS - AULAS EM GRUPO						
CATEGORIA	DURAÇÃO	PERÍODO	IDADE	SEXO	X POR SEMANA	VALOR
Iniciante	60 min.	14:00 às 15:00	A partir de 14 anos	M/F	1 X	R\$ 134,00
Intermediário		15:00 às 16:00				
Avançado		16:00 às 17:00				

AULA AVULSA	Agendamento no DGE - com duração de 30 minutos					R\$ 73,00
RANKING DE TÊNIS	Taxa mensal para o associado participar do Ranking de Tênis					R\$ 28,00

Squash

SQUASH						
ATIVIDADE	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
SQUASH	2ª e 4ª	16:00 às 16:30	A partir de 10 anos	M/F	Quadras de Squash	Individual (1x)
		16:30 às 17:00				R\$ 261,00
		17:30 às 18:00				Individual (2x)
		18:15 às 18:45				R\$ 521,00
		18:45 às 19:15				Dupla (1x)
		19:15 às 19:45				R\$ 130,00
		20:15 às 20:45				Dupla (2x)
		20:45 às 21:15				R\$ 261,00
	4ª	19:45 às 20:15				

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

Programa Livre Escolha

MUSCULAÇÃO						
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª	06:00 às 13:00	A partir de 12 anos*	M/F	Sala de Musculação	ISENTO
		13:00 às 22:00				
	Sábado, Domingo e Feriado	07:00 às 13:00				
		14:00 às 17:00				

* De 12 a 14 anos acompanhado pelo responsável, de 15 a 18 anos com autorização escrita do responsável.
A higienização será realizada das 13h às 14h.

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.

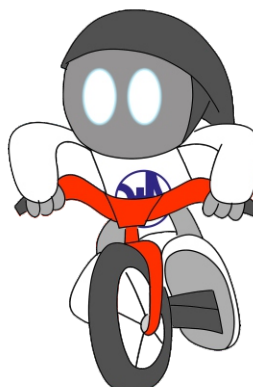
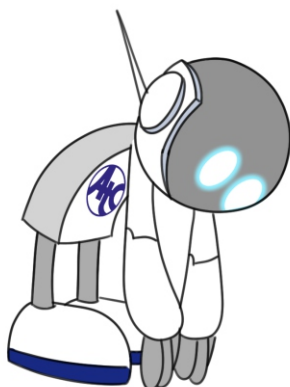
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
PERSONAL TRAINER	2ª a 6ª	06:00 às 12:00 e das 15:00 às 21:00	A partir de 12 anos*	M/F	Sala de Musculação	2x = R\$ 858,00
						3x = R\$ 1.287,00
						4x = R\$ 1.546,00
						5x = R\$ 1.932,00

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

Avaliação Física

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\$ 37,00
		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 2X	2ª e 4ª	07:00 às 08:00	A partir de 15 anos	M/F	Sala de Pilates com Aparelhos	R\$ 432,00
		08:00 às 09:00				
		09:00 às 10:00				
		10:00 às 11:00				
		11:00 às 12:00				
		16:30 às 17:30				
		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				

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

PILATES KIDS						
CATEGORIA	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
PILATES KIDS	3ª	15:00 às 16:00	07 a 12 anos	M/F	Sala de Capoeira	R\$ 259,00
	5ª					

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

PILATES SOLO						
CATEGORIA	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
PILATES SOLO	3ª e 5ª	07:00 às 08:00	A partir de 12 anos	M/F	Sala de Pilates Solo	R\$ 231,00
		08:00 às 09:00				
		09:00 às 10:00				
		10:00 às 11:00				
		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 desligamento).

YOGA						
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
YOGA	2ª e 4ª	08:15 às 09:15	A partir de 12 anos	M/F	Sala de Pilates Solo	R\$ 148,00
		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	2ª e 4ª	18:00 às 19:00	Abaixo de 2009	M/F	Pista de Skate	R\$ 102,00	
			19:00 às 20:00					
		3ª e 5ª	18:00 às 19:00					19:00 às 20:00
			INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO (após avaliação)					2ª e 4ª
	3ª e 5ª							

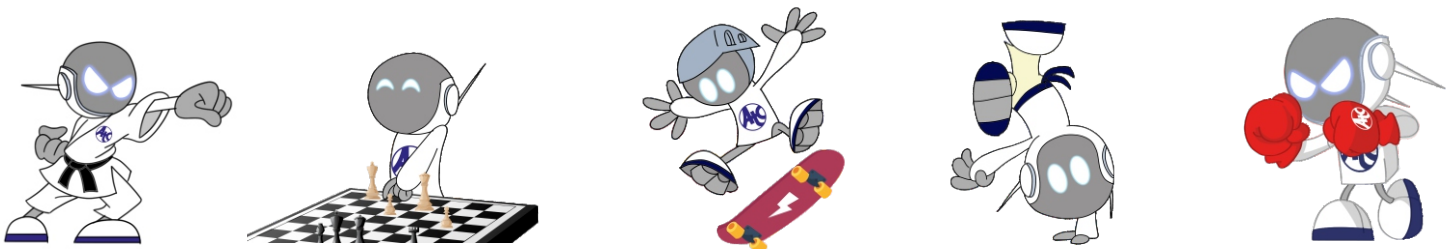
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

XADREZ							
MODALIDADE	NÍVEL	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
XADREZ	Iniciante / Intermediário	2ª e 4ª	18:00 às 19:00	2004 a 2008	M/F	Sala de Xadrez	R\$ 97,00
	Iniciante / Intermediário	2ª	19:00 às 20:30	Abaixo de 2003			R\$ 140,00
	Avançado	4ª	19:00 às 20:30	Abaixo de 2003			R\$ 140,00

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

ARTES MARCIAIS							
MODALIDADE	NÍVEL	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
JUDÔ	Iniciante / Intermediário	3ª e 5ª	18:00 às 19:00	A partir de 12 anos	M/F	Sala de Artes Marciais	R\$ 158,00
			19:30 às 20:30				
JIU JITSU	Iniciante / Intermediário	2ª e 4ª	19:10 às 20:20			Quadra 03 (Conjunto Poliesportivo Estefano Carrieri)	R\$ 158,00
			20:30 às 21:40				
		3ª e 5ª	20:30 às 21:40			Sala de Artes Marciais	
KARATÊ	Iniciante / Intermediário	2ª e 4ª	19:00 às 20:00			Sala de Artes Marciais	R\$ 87,00
			20:00 às 21:00				
			21:00 às 22:00				
CAPOEIRA	Iniciante / Intermediário	3ª e 5ª	18:00 às 19:00			Sala de Capoeira	R\$ 87,00
BOXE		2ª e 4ª	17:00 às 17:45			Sala de Pilates Solo	R\$ 148,00
			18:00 às 18:45				
			19:00 às 19:45				
			20:00 às 20:45				
MUAY THAI		3ª e 5ª	17:00 às 17:45				R\$ 148,00
			18:00 às 18:45				
			19:00 às 19:45				

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\$ 186,00
COMPETITIVO E		10:00 às 12:00			Ginásio Takaoka	
COMPETITIVO E		19:00 às 21:00				
PARTICIPATIVO		17:00 às 19:00				

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.

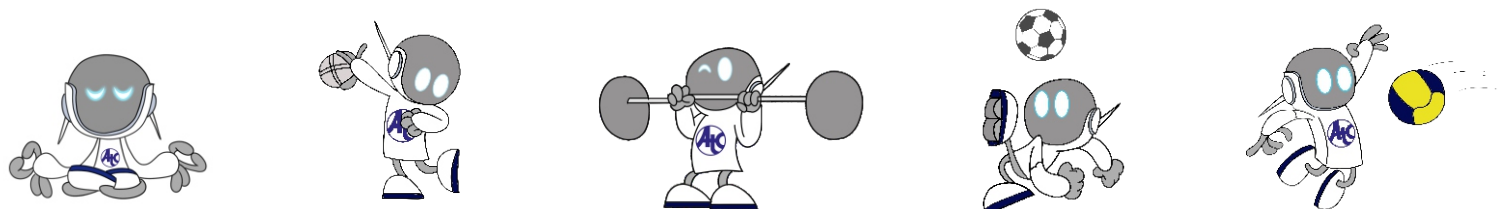
MODALIDADE	CATEGORIA	DÍAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
FUTEBOL	SUB 23	Sábado	16:00 às 18:00	18 a 23 anos	M	Campos 1 e 2	ISENTO
	PRINCIPAL	5ª	20:15	18 a 29 anos			
	SÊNIOR	2ª	20:15	30 a 39 anos			
	MASTER	4ª	20:15	40 a 49 anos			
	MASTER B	3ª	20:15	40 a 49 anos			
	VETERANO	Sábado	09:00 às 12:00	A partir 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		
SNOOKER	ADULTO	3ª e 5ª	18:30	A partir de 18 anos	M	Sala de Snooker	
		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				

Treinos de Goleiros

MODALIDADE	CATEGORIA	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
TREINO DE GOLEIROS	ADULTO	2ª e 5ª	19:30 às 20:30	A partir de 18 anos	M	Campos 1 e 2	ISENTO

Treino Específico Físico/Técnico de Futebol

MODALIDADE	CATEGORIA	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL	VALOR
TREINO ESPECÍFICO FÍSICO/TÉCNICO DE FUTEBOL	ADULTO	2ª	19:30 às 20:30	A partir de 45 anos	M	Campos 1 e 2	ISENTO
		3ª	19:30 às 20:30	A partir de 18 anos			



Ginástica ATC

Programa destinado a associados com idade a **partir de 12 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\$ 174,00.**

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07h00	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio Sala de Spinning	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio Sala de Spinning	TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio Sala de Spinning
07h45	FLOW 30 minutos Profª Mariana Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana Sala de Spinning	FLOW 30 minutos Profª Mariana Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana Sala de Spinning	FLOW 30 minutos Profª Mariana Sala de Ginástica
08h30	POWER LOCAL 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica	CORE TRAINING 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica	POWER LOCAL 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica	CORE TRAINING 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica	POWER LOCAL 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica
09h15	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana Sala de Spinning	LOCALIZADA 45 minutos Profª Mariana Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana Sala de Spinning	LOCALIZADA 45 minutos Profª Mariana Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Mariana Sala de Spinning
10h00	ALONGAMENTO 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio Sala de Spinning	ALONGAMENTO 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Flávio Sala de Spinning	ALONGAMENTO 45 minutos Profº Flávio Sala de Ginástica
16h00		POWER LOCAL 45 minutos Profº Leonardo Sala de Ginástica		POWER LOCAL 45 minutos Profº Leonardo Sala de Ginástica	
16h15	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Leonardo Sala de Spinning		BIKE INDOOR 45 minutos Profº Leonardo Sala de Spinning		
17h00	FLOW 30 minutos Profª Caroline Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Caroline Sala de Spinning	FLOW 30 minutos Profª Caroline Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Caroline Sala de Spinning	
17h30	LOCALIZADA 60 minutos Profº Leonardo Sala de Ginástica		LOCALIZADA 60 minutos Profº Leonardo Sala de Ginástica		
18h00		HIIT 45 minutos Profº Leonardo Sala de Ginástica		HIIT 45 minutos Profº Leonardo Sala de Ginástica	
18h30	BIKE INDOOR 45 minutos Profª Caroline Sala de Spinning		BIKE INDOOR 45 minutos Profª Caroline Sala de Spinning		
18h45		FLOW 30 minutos Profª Caroline Sala de Ginástica		FLOW 30 minutos Profª Caroline Sala de Ginástica	
19h15	POWER LOCAL 45 minutos Profº Leonardo Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Leonardo Sala de Spinning	POWER LOCAL 45 minutos Profº Leonardo Sala de Ginástica	BIKE INDOOR 45 minutos Profº Leonardo Sala de Spinning	
20h00		TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profª Caroline Sala de Ginástica		TREINAMENTO FUNCIONAL 45 minutos Profª Caroline Sala de Ginástica	

* 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.

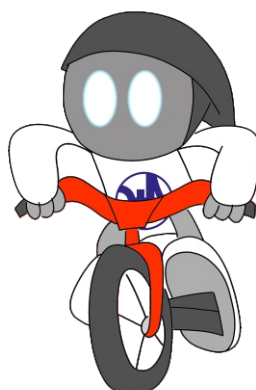
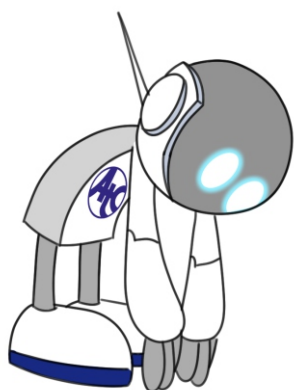
Exigência moderada/baixa.

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 54 anos		
VOLEIBOL	2ª e 4ª	20:00	A partir de 30 anos	M	Quadra 2

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			

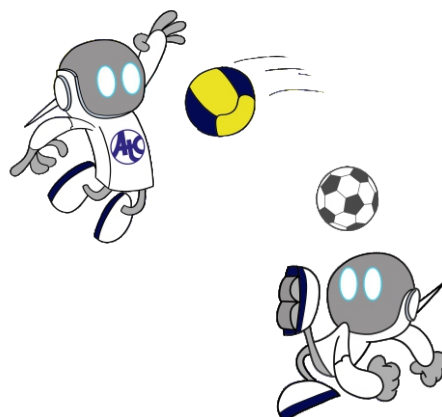
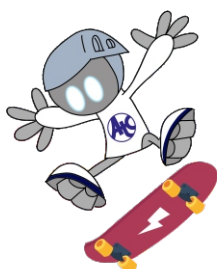
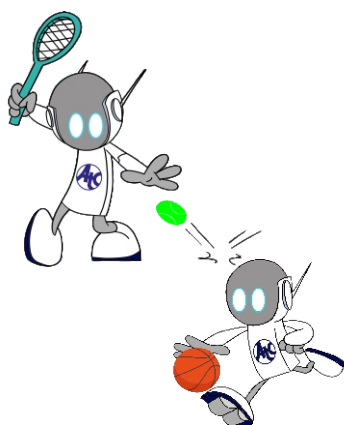
SKATE

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL
SKATE	2ª a 5ª	17:00 às 20:00	A partir de 7 anos com termo de responsabilidade e presença do responsável.	M/F	Pista de Skate Obs: pista livre, com prioridade aos alunos matriculados.
	6ª	14:00 às 20:00			
	Sáb/Dom/Feriado	10:00 às 15:00			

BRINQUEDOTECA

ATIVIDADES	DIAS	HORÁRIO	IDADE	SEXO	LOCAL
INTERAÇÃO E OFICINAS	2ª a 5ª	09:00 às 12:30	01 a 11 anos	M/F	Brinquedoteca
		14:00 às 20:00			
	6ª	09:00 às 12:30			
		14:00 às 18:00			
	Sábado/Domingo e Feriado	10:00 às 16:00			

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\$ 226,00	M/F	Sala de Ballet	Helena
		16:00 às 17:00	3 a 5 anos	Baby Class (sem teste)			Sala de Eventos	Gabriela
		16:00 às 17:00	6 a 8 anos	Pré-preparatório (sem teste)			Sala de Ballet	Helena
		17:00 às 18:00	8 a 10 anos	1º e 2º ano (com teste)				
		18:00 às 19:00	10 a 13 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	6 a 10 anos	1º a 2º ano (com teste)				
FIT BALLET	2ª e 4ª	19:00 às 20:00	Adulto	Livre	R\$ 226,00	M/F	Sala de Ballet	Helena
JAZZ	3ª e 5ª	09:30 às 10:30	Adulto	Intermediário (sem teste)	R\$226,00	M/F	Sala de Sapateado	Danielle
		17:00 às 18:00	8 a 12 anos	Iniciante (sem teste)			Sala de Ballet	
		18:00 às 19:00	12 a 15 anos	Iniciante (sem teste)				
		20:00 às 21:00	Acima de 13 anos	Avançado (com teste)				
STREET DANCE	2ª e 4ª	17:00 às 18:00	10 a 13 anos	Intermediário I (com teste)	R\$ 226,00	M/F	Sala de Eventos	Júlia
		19:00 às 20:00	Acima de 15 anos	Avançado II (com teste)			Sala de Ballet	Helena
	3ª e 5ª	16:00 às 17:00	7 a 9 anos	Iniciante (sem teste)			Sala de Ginástica	Júlia
		17:00 às 18:00	9 a 11 anos	Iniciante I (com teste)			Sala de Eventos	Júlia
		18:00 às 19:00	10 a 14 anos	Intermediário II (com teste)				
		19:00 às 20:00	13 a 16 anos	Avançado I (com teste)				
DANÇA KIDS	2ª e 4ª	16:00 às 17:00	4 a 7 anos	Iniciante (sem teste)	R\$ 226,00	M/F	Sala de Sapateado	Júlia
DANÇA CONTEMPORÂNEA	2ª e 4ª	19:00 às 20:00 (LISTA DE ADESAO)	Acima de 13 anos	Iniciante (sem teste)	R\$ 226,00	M/F	Sala de Eventos	Helena
DANCE MIX	2ª e 4ª	08:00 às 09:00 (LISTA DE ADESAO)	Acima de 16 anos	Livre	R\$ 226,00	M/F	Sala de Ballet	Danielle
		11:00 às 12:00					Sala de Eventos	
	3ª e 5ª	17:00 às 18:00 (LISTA DE ADESAO)					Sala de Ballet	
		19:00 às 20:00						
SAPATEADO	2ª e 4ª	17:00 às 18:00	6 a 8 anos	Iniciante (sem teste)	R\$ 226,00	M/F	Sala de Sapateado	Gabriela
		18:00 às 19:00	8 a 12 anos	Iniciante II (com teste)				
	3ª e 5ª	16:00 às 17:00	3 a 5 anos	Baby Tap (sem teste)				
		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)				
STILETTO	2ª e 4ª	18:00 às 19:00	A partir de 13 anos	Intermediário (com teste)	R\$ 226,00	F	Sala de Eventos	Júlia
TEATRO	2ª e 4ª	18:00 às 19:00	7 a 15 anos	Livre	R\$ 248,00	M/F	Sala de Capoeira	Gabriela/Yasmin
TIK TOK	3ª e 5ª	16:00 às 17:00	9 a 12 anos	Livre	R\$ 226,00	M/F	Sala de Eventos	Júlia
MELHOR IDADE	3ª e 5ª	10:30 às 11:30	Acima de 60 anos	Iniciante	R\$ 226,00	M/F	Sala de Ballet	Helena
DANÇA DE SALÃO	5ª	20:00 às 21:30	Adulto	Iniciante	R\$ 300,00 (POR CASAL)	M/F	Sala de Eventos	Helena
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).