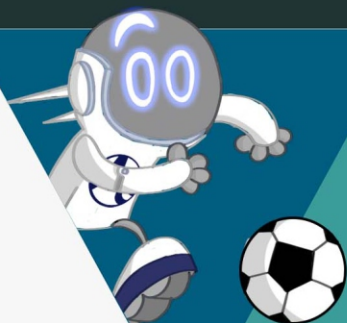
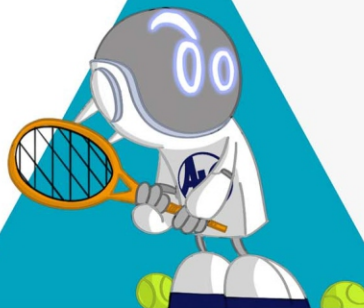
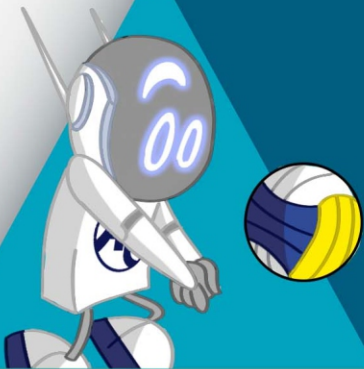


GUIA DE  
**MODALIDADES**  
2022



# 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 <b>(sem a mãe)</b> | M/F  | Sala Alpha Baby | <b>R\$ 146,00</b> |
|            | Nível 2 |         | 10:00 às 10:45 | 19 a 28 meses <b>(com a mãe)</b> |      |                 |                   |
|            | Nível 1 |         | 11:00 às 11:30 | 12 a 18 meses <b>(com a mãe)</b> |      |                 |                   |

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 | <b>R\$ 173,00</b> |
|            |         | 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 |                   |      |                                          |                   |

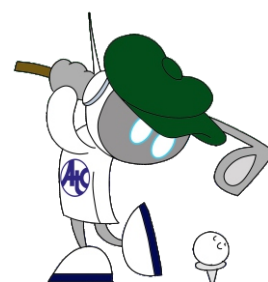
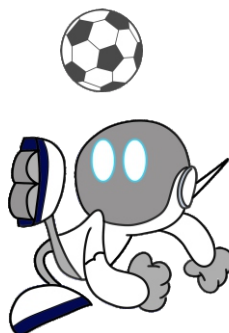
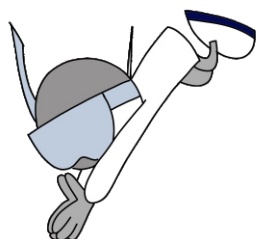
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

## 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 | <b>R\$ 173,00</b> |
|            |         | 14:00 às 15:30 |         |      |                                          |                   |
|            |         | 16:00 às 17:30 |         |      |                                          |                   |
|            | 2ª e 4ª | 14:00 às 15:30 |         |      |                                          |                   |
|            |         | 16:00 às 17:30 |         |      |                                          |                   |
|            |         | 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<br>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)

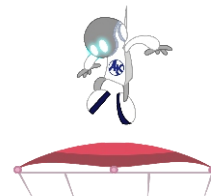
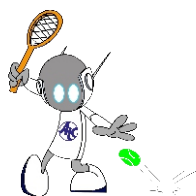
No Alpha Kids III, temos diversas atividades como **Tênis de Campo, Judô, Futsal, Capoeira, Ginástica Artística e Trampolim Acrobático**, obtendo os primeiros contatos com o programa **Alpha Esporte - Nível I e II**, vivenciando atividades do seu dia-a-dia pelos modalidade. É o lugar onde ele despertará 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<br>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<br>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<br>16:00 às 17:00<br>17:00 às 18:00                                                                                                             | 2011 à 2015                                                                                                   | Nível I e II | M/F                                                                                                                                 |                                                                                                      | Sala de Capoeira |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
| FUTEBOL                  | 2ª e 4ª                 | 10:00 às 11:00<br>16:00 às 17:00<br>16:00 às 17:00<br>17:00 às 18:00<br>17:00 às 18:00<br>18:00 às 19:00                   | 2011 à 2015<br>2015<br>2014<br>2013<br>2012<br>2011                                                                                                            | -----<br>Sub 07<br>Sub 08<br>Sub 09<br>Sub 10<br>Sub 11                                                       | M/F          | Campo 1, 2 ou3                                                                                                                      |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
| FUTSAL                   | 2ª e 4ª                 | 09:00 às 10:00                                                                                                             | 2011 à 2015                                                                                                                                                    | -----                                                                                                         | M/F          | Quadra Principal                                                                                                                    |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          | 3ª e 5ª                 | 16:00 às 17:00<br>16:00 às 17:00<br>17:00 às 18:00<br>18:00 às 19:00                                                       | 2015<br>2014<br>2013<br>2011 e 2012                                                                                                                            | Sub 07<br>Sub 08<br>Sub 09<br>Sub 11                                                                          |              | Quadra 1<br>Quadra Principal<br>Quadra 1 e 2                                                                                        |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
| GINÁSTICA ARTÍSTICA      | 2ª e 4ª                 | 15:00 às 15:45<br>17:00 às 17:45<br>17:00 às 18:30                                                                         | 2011 à 2015                                                                                                                                                    | Iniciante e Intermediário<br>Iniciante<br>Avançado (após avaliação)                                           | M/F          | Quadra 3                                                                                                                            |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          | 3ª e 5ª                 | 10:00 às 10:45<br>14:15 às 15:00<br>16:15 às 17:00<br>17:15 às 18:00<br>18:15 às 19:00                                     |                                                                                                                                                                | Iniciante e Intermediário<br>Iniciante<br>Iniciante e Intermediário<br>Iniciante e Intermediário<br>Iniciante |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
| GINÁSTICA DE TRAMPOLIM   | 2ª e 4ª                 | 14:00 às 14:45<br>16:00 às 16:45<br>09:00 às 09:45                                                                         | 2011 à 2015                                                                                                                                                    | Iniciante<br>Iniciante e Intermediário<br>Iniciante                                                           | M/F          | Quadra 3                                                                                                                            |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          | 3ª e 5ª                 | 15:15 às 16:00<br>18:15 às 19:00<br>18:00 às 19:00                                                                         |                                                                                                                                                                | Avançado (após avaliação)                                                                                     |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          | GOLFE                   | 5ª                                                                                                                         |                                                                                                                                                                | 10:15 às 11:15                                                                                                |              |                                                                                                                                     | 2011 à 2015                                                                                          | Nível I e II     | M/F                                                                                                  |
| Sábado                   |                         | 11:00 às 12:00<br>12:00 às 13:00                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
| JUDÔ                     | 2ª e 4ª                 | 15:00 às 15:45<br>16:00 às 16:45<br>17:00 às 18:00                                                                         | 2011 à 2015                                                                                                                                                    | Iniciante<br>Intermediário                                                                                    | M/F          | Sala de Artes Marciais                                                                                                              |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          | 3ª e 5ª                 | 10:00 às 10:45<br>14:15 às 15:00<br>15:00 às 16:00<br>16:15 às 17:00<br>17:15 às 18:00                                     |                                                                                                                                                                | Iniciante<br>Intermediário<br>Iniciante                                                                       |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
| KARATÊ                   | 2ª e 4ª                 | 18:00 às 19:00                                                                                                             | 2011 à 2015                                                                                                                                                    | Nível I e II                                                                                                  | M/F          | Sala de Artes Marciais                                                                                                              |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
| SQUASH                   | 2ª                      | 17:00 às 17:30<br>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<br>15:00 às 16:00<br>16:00 às 17:00<br>17:00 às 18:00<br>18:00 às 19:00                                     | 2011 à 2015                                                                                                                                                    | Iniciante                                                                                                     | M/F          | Pista de Skate                                                                                                                      |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          | 3ª e 5ª                 | 15:00 às 16:00<br>16:00 às 17:00<br>17:00 às 18:00                                                                         |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
| TÊNIS DE CAMPO INICIANTE | 2ª e 4ª                 | 09:00 às 10:00<br>15:00 às 16:00<br>15:00 às 16:00<br>16:00 às 17:00<br>16:00 às 17:00<br>17:00 às 18:00<br>17:00 às 18:00 | 2011 à 2015<br>2010 à 2012<br>2013 à 2015<br>2011 à 2013<br>2013 à 2015<br>2011 à 2015<br>2011 à 2015                                                          | Iniciante                                                                                                     | M/F          | Quadra 03<br>Quadra 03<br>Quadra 02<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 04<br>Quadra 02                   |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              | Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 04                                |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              | Quadra 01<br>Quadra 02<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 04                                |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         | 3ª e 5ª                                                                                                                    | 09:00 às 10:00<br>09:00 às 10:00<br>14:00 às 15:00<br>15:00 às 16:00<br>15:00 às 16:00<br>16:00 às 17:00<br>16:00 às 17:00<br>17:00 às 18:00<br>17:00 às 18:00 |                                                                                                               |              | 2011 à 2015<br>2011 à 2015<br>2011 à 2015<br>2011 à 2013<br>2013 à 2015<br>2011 à 2013<br>2013 à 2015<br>2011 à 2013<br>2013 à 2015 | Quadra 01<br>Quadra 02<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 04 |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     | Quadra 01<br>Quadra 02<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 04 |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     | Quadra 01<br>Quadra 02<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 03<br>Quadra 01<br>Quadra 04 |                  |                                                                                                      |
|                          | TÊNIS DE CAMPO AVANÇADO |                                                                                                                            | 2ª e 4ª                                                                                                                                                        | 15:00 às 16:00<br>16:00 às 17:00<br>16:00 às 17:00                                                            |              | 2011 à 2013<br>2013 à 2015<br>2011 à 2013<br>2011 à 2013<br>2013 à 2015<br>2011 à 2013<br>2011 à 2013<br>2013 à 2015                | Avançado                                                                                             | M/F              | Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 04 |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  | Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 04 |
|                          |                         | 3ª e 5ª                                                                                                                    | 15:00 às 16:00<br>16:00 às 17:00<br>15:00 às 16:00<br>16:00 às 17:00<br>16:00 às 17:00<br>17:00 às 18:00                                                       | 2011 à 2013<br>2013 à 2015<br>2011 à 2013<br>2013 à 2015<br>2011 à 2013<br>2011 à 2013<br>2013 à 2015         |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  | Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 04 |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  | Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 04 |
|                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                               |              |                                                                                                                                     |                                                                                                      |                  | Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 02<br>Quadra 04<br>Quadra 04<br>Quadra 04 |
| VOLEIBOL                 | 2ª e 4ª                 | 16:00 às 17:00                                                                                                             | 2013 à 2015                                                                                                                                                    | Nível I                                                                                                       | M/F          | Quadra 02                                                                                                                           |                                                                                                      |                  |                                                                                                      |
|                          | 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<br>18:00 às 19:00                                                                                           | 2011 à 2015                                                                                                                                                    | Nível I e II<br>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<br>S<br>E<br>N<br>T<br>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<br>Futebol /Futsal/<br>Futebol Society | Infantil Feminino                   | 3ª e 5ª                      | 18:00 às 19:00 | 2007 a 2010    | F    | Campo 03 ou<br>Quadra 01 e 02   |                            |
| GINÁSTICA<br>ARTÍSTICA E<br>GINÁSTICA DE<br>TRAMPOLIM   | Iniciante/Intermediário             | 2ª e 4ª                      | 18:15 às 19:00 | Abaixo de 2010 | M/F  | Quadra 03                       |                            |
| GINÁSTICA<br>ARTÍSTICA                                  | Competitivo<br>(Após avaliação)     | 2ª e 4ª                      | 17:00 às 18:30 | Abaixo de 2010 |      |                                 |                            |
|                                                         |                                     | 6ª                           | 16:00 às 18:00 |                |      |                                 |                            |
| JUDÔ                                                    | Competitivo<br>(Após avaliação)     | 3ª e 5ª                      | 18:00 às 19:30 | 2005 a 2010    | M/F  | Sala de Artes<br>Marciais       |                            |
|                                                         |                                     | 6ª                           | 16:00 às 18:00 |                |      |                                 |                            |
| VOLEIBOL                                                | Iniciante/Intermediario             | 2ª e 4ª<br>3ª e 5ª           | 17:00 às 18:00 | 2006 a 2010    | M/F  | Quadra 02                       |                            |
|                                                         | Competitivo<br>(Após avaliação)     | 2ª e 4ª                      | 18:30 às 20:00 | 2004 a 2007    | F    | Takaoka                         |                            |
|                                                         |                                     |                              |                | 2009 a 2010    |      | Quadra 02                       |                            |
| TÊNIS                                                   | Competitivo I<br>(Após avaliação)   | 2ª e 4ª /<br>3ª e 5ª         | 15:00 às 16:30 | 2004 a 2012    | M/F  | Quadras de Tênis<br>10,11,12,15 | R\$ 165,00                 |
|                                                         |                                     |                              | 16:30 às 18:00 |                |      |                                 |                            |
|                                                         | Competitivo II<br>(Após avaliação)  | 2ª, 4ª e 6ª /<br>3ª, 5ª e 6ª | 15:00 às 16:30 |                |      |                                 | R\$ 259,00                 |
|                                                         |                                     |                              | 16:30 às 18:00 |                |      |                                 |                            |
|                                                         | Competitivo III<br>(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)                      |
|              |         | 08:00 às 09:00 |                     |      |                       |                                     |
|              |         | 09:00 às 10:00 |                     |      |                       |                                     |
|              |         | 10:00 às 11:00 |                     |      |                       |                                     |
|              | 2ª a 5ª | 16:00 às 17:00 |                     |      |                       | Turma de 6 alunos<br>R\$206,00 (1x) |
|              |         | 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         |      |                       | Turma de 4 alunos                   |

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 |                     |      |                   |            |
|                 | 2ª      | 19:00 às 20:00 |                     |      |                   | R\$ 190,00 |
|                 | 4ª      | 19:00 às 20:00 |                     |      |                   |            |
| POLE CALISTENIA | Sábado  | 09:00 às 09:45 | A partir de 15 anos | M/F  | Sala de Pole Fit* | R\$ 190,00 |
| 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 | Livre                                                                                 | M/F  | 2 X          | R\$ 197,00   |
| INTERMEDIÁRIO  |               |                       |                                                                                       |      |              |              |
| AVANÇADO       |               |                       |                                                                                       |      |              |              |
| 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\$ 131,00 |
| 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.

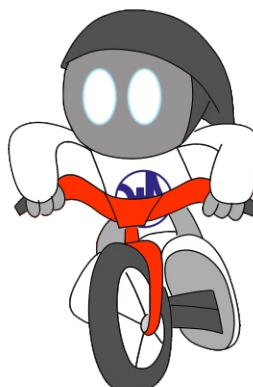
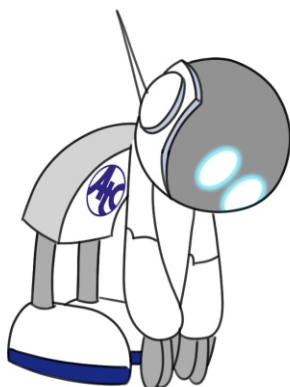
| MODALIDADE       | DIAS    | HORÁRIO                             | IDADE                | SEXO | LOCAL              | VALOR             |
|------------------|---------|-------------------------------------|----------------------|------|--------------------|-------------------|
| PERSONAL TRAINER | 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<br>(após avaliação) |                |      |                |            | 2ª e 4ª        |
|            | 3ª e 5ª   |         |                                              |                |      |                |            |                |

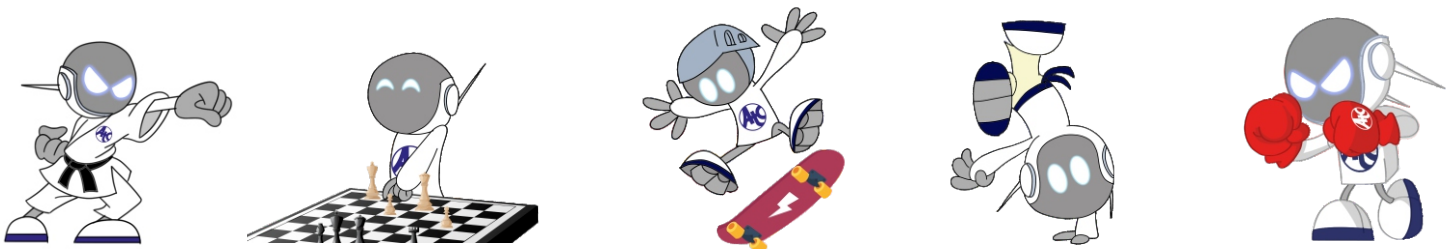
Matrícula 100% da mensalidade (50% na inscrição e 50% no desligamento).

| 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<br>(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 |                     |      |                  |            |
| COMPETITIVO E            |         | 19:00 às 21:00 |                     |      | Ginásio Takaoka  |            |
| 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.

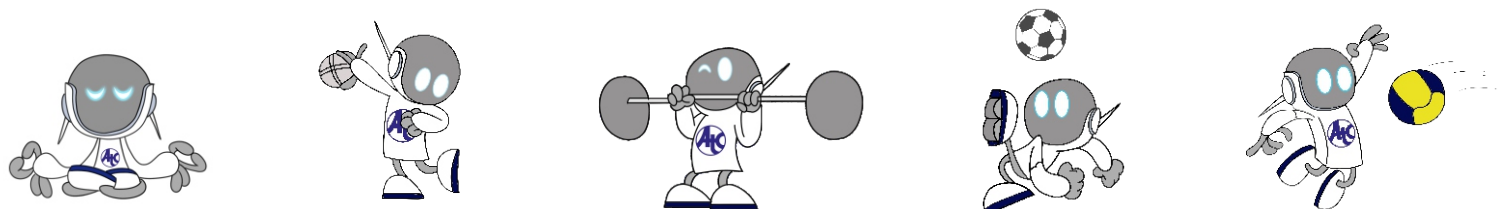
| MODALIDADE                          | CATEGORIA                                 | DÍAS            | HORÁRIO        | IDADE               | SEXO | LOCAL           | VALOR  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------|---------------------|------|-----------------|--------|
| 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<br>TREINAMENTO<br>INTERCLUBES | ADULTO<br>(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<br>(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 | <b>ISENTO</b> |

## 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 | <b>ISENTO</b> |
|                                             |           | 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   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Spinning    | <b>TREINAMENTO FUNCIONAL</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Spinning    | <b>TREINAMENTO FUNCIONAL</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Spinning  |
| 07h45   | <b>FLOW</b><br>30 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Ginástica         | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Spinning             | <b>FLOW</b><br>30 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Ginástica         | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Spinning             | <b>FLOW</b><br>30 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Ginástica       |
| 08h30   | <b>POWER LOCAL</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica   | <b>CORE TRAINING</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica           | <b>POWER LOCAL</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica   | <b>CORE TRAINING</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica           | <b>POWER LOCAL</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica |
| 09h15   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Spinning   | <b>LOCALIZADA</b><br>45 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Ginástica             | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Spinning   | <b>LOCALIZADA</b><br>45 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Ginástica             | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profª Mariana<br>Sala de Spinning |
| 10h00   | <b>ALONGAMENTO</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Spinning              | <b>ALONGAMENTO</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Spinning              | <b>ALONGAMENTO</b><br>45 minutos<br>Profº Flávio<br>Sala de Ginástica |
| 16h00   |                                                                         | <b>POWER LOCAL</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Ginástica           |                                                                         | <b>POWER LOCAL</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Ginástica           |                                                                       |
| 16h15   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Spinning  |                                                                                   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Spinning  |                                                                                   |                                                                       |
| 17h00   | <b>FLOW</b><br>30 minutos<br>Profª Caroline<br>Sala de Ginástica        | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profª Caroline<br>Sala de Spinning            | <b>FLOW</b><br>30 minutos<br>Profª Caroline<br>Sala de Ginástica        | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profª Caroline<br>Sala de Spinning            |                                                                       |
| 17h30   | <b>LOCALIZADA</b><br>60 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Ginástica  |                                                                                   | <b>LOCALIZADA</b><br>60 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Ginástica  |                                                                                   |                                                                       |
| 18h00   |                                                                         | <b>HIIT</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Ginástica                  |                                                                         | <b>HIIT</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Ginástica                  |                                                                       |
| 18h30   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profª Caroline<br>Sala de Spinning  |                                                                                   | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profª Caroline<br>Sala de Spinning  |                                                                                   |                                                                       |
| 18h45   |                                                                         | <b>FLOW</b><br>30 minutos<br>Profª Caroline<br>Sala de Ginástica                  |                                                                         | <b>FLOW</b><br>30 minutos<br>Profª Caroline<br>Sala de Ginástica                  |                                                                       |
| 19h15   | <b>POWER LOCAL</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Ginástica | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Spinning            | <b>POWER LOCAL</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Ginástica | <b>BIKE INDOOR</b><br>45 minutos<br>Profº Leonardo<br>Sala de Spinning            |                                                                       |
| 20h00   |                                                                         | <b>TREINAMENTO FUNCIONAL</b><br>45 minutos<br>Profª Caroline<br>Sala de Ginástica |                                                                         | <b>TREINAMENTO FUNCIONAL</b><br>45 minutos<br>Profª Caroline<br>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.

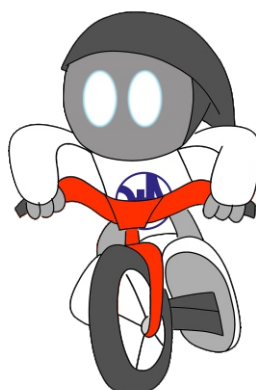
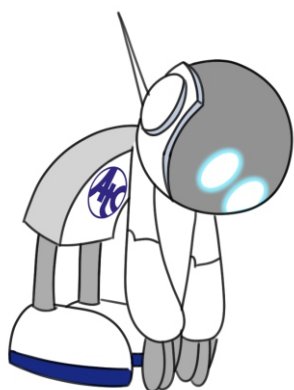
**Exigência moderada/baixa.**

**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<br><b>Obs: pista livre, com prioridade aos alunos matriculados.</b> |
|            | 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 ADESÃO) | 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 ADESÃO) | 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 ADESÃO) |                     |                               |                        |      | 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).