

PLANTÃO DE FÉRIAS - CURSOS

DE 02 A 31 DE JANEIRO DE 2019

Curso	Dias da Semana	Observações
Atletismo	Quartas e sextas	06h às 10h
	Terças e Quintas	18h às 22h
Ballet	Sábados	10h às 11h
Boxe	Quintas	20h às 21h30
Capoeira	Terças	19h às 20h
Condicionamento Físico	Terças e Quintas	16h às 18h / 18h30 às 20h / 20h às 21h30
Dança de Salão	Sábados	10h às 11h - (Interm. e Avançado) 11h às 12h - (Iniciante)
Dança do Ventre	Sábados	09h às 10h
Forró Universitário e Sertanejo	Sábados	09h às 10h (Inic./Inter./Avanç.)
Futsal	Sábados	14h às 15h15 - sub 8 15h15 às 16h30 - sub 10 e sub 12
Ginástica	Terça a Domingo	Consulte tabela de horários da Ginástica
Ginástica Artística	Terça e Sábado	terças: 18h às 19h (baby gym) e 19h às 20h (a partir dos 7 anos) Sábados: 10h às 11h (baby gym) e 11h às 12h (a partir dos 7 anos)
Hidroginástica	Terça a Domingo	Consulte tabela de horários da Hidroginástica
Hóquei	sábados	10h às 12h
Jazz	Sábados	11h às 12h
Judô	Quintas	19h30 às 21h30
Recesso dos cursos será a partir do dia 22/12/18 ao dia 01/01/19		

PLANTÃO DE FÉRIAS - CURSOS

DE 02 A 31 DE JANEIRO DE 2019

Curso	Dias da Semana	Observações
Karatê	Sábados	13h às 16h
Kung-fu	Domingos	11h15 às 14h
Muay Thai	Quartas	19h30 às 21h
	Sábados	10h às 11h
Musculação	Terça a Domingo	Horário normal - Terça a Sexta: 06h às 22h / Sábados, Domingos: 08h às 18h
Natação	Terça a Domingo	Consulte tabela de horários da Natação
Patinação Artística	Sábados	10h às 11h - Escolinha 1 e 2 11h as 12h - Escolinha baby
Programa Melhor Idade	Quartas e Sextas	08h às 10h
	Sábados	09h às 11h
Ritmos	Sábados	10h às 11h - Ritmos Adultos 11h às 12h - Ritmos Kids 12h às 13h - Ritmos Teens
Tai chi chuan	Domingos	09h às 11h
Tênis	Terça a Domingo	Horários normais para adultos e crianças - Consulte tabela de horários no setor de Tênis
Voleibol	Sábados	10h as 12h
Yôga	Terças, Quintas, Sábados e Domingos	Terças e Quintas - 07h às 08h Terças e Quintas - 19h30 às 20h30 Sábados e domingos - 10h às 11h
Recesso dos cursos será a partir do dia 22/12/18 ao dia 01/01/19		