

PLANTÃO DE FÉRIAS - CURSOS

DE 03 A 31 DE JANEIRO DE 2023

Curso	Dias da Semana	Observações
Atletismo Início dia 10	Quartas e sextas	06h às 10h
	Terças e Quintas	18h às 22h
Ballet	Sábados	10h às 11h - Baby Class 11h às 12h - a partir de 11 anos
Boxe	Terças e Quintas	20h15 às 21h15
Futsal	Terças	18h às 19h - Sub 8 19h às 20h30 - Sub 10, Sub 12 e sub 14
	Sábados	13h às 14h - Escola de Esportes 14h às 15h - sub 8 15h às 16h - sub 10 e sub 12 16h às 17h - Cat. Feminina
Ginástica	Terça a Sábado	Consulte tabela de horários da Ginástica
Ginástica Artística	Terça, Sexta e Sábado	Terças e Sextas: 18h às 18h40 (dos 3 aos 6 anos); 19h às 19h50 (dos 7 aos 11 anos) e 20h às 20h50 (a partir dos 12 anos) Sábados: 10h às 10h50 (a partir dos 12 anos); 11h às 11h40 (dos 3 aos 6 anos) e 12h às 12h50 (dos 7 aos 11 anos)
Hidroginástica	Terça a Sexta	Consulte tabela de horários da Hidroginástica
Hóquei	Sábados	10h às 12h
Jazz	Sábados	12h às 13h
Judô	Sábados	09h às 12h
Recesso dos cursos será a partir do dia 22/12/22 ao dia 01/01/23		

PLANTÃO DE FÉRIAS - CURSOS

DE 03 A 31 DE JANEIRO DE 2023

Curso	Dias da Semana	Observações
Karatê Início dia 14	Sábados	10h às 12h
Kung-fu	Domingos	10h30 às 12h
Musculação	Terça a Domingo	Horário normal - Terça a Sexta: 06h às 22h / Sábados, Domingos: 08h às 16h
Muay Thai	Terças e Quintas	19h às 20h
Natação	Terça a Domingo	Consulte tabela de horários da Natação
Patinação Artística	Sábados	10h às 11h - Escolinha 1 e 2 11h às 12h - Escolinha baby
Programa Melhor Idade	Quartas	08h às 10h
	Sábados	09h às 11h
Ritmos	Sábados	10h às 11h - Ritmos Teens Adultos 11h às 12h - Ritmos Kids
Tai chi chuan	Domingos	09h às 10h30
Tênis	Terça a Domingo	Horários normais para adultos e crianças - Consulte tabela de horários no setor de Tênis
Voleibol	Sábados	10h às 12h
Yôga	Terças, Quintas, Sábados	Terças e Quintas - 19h às 20h Sábados - 10h às 11h
Recesso dos cursos será a partir do dia 22/12/22 ao dia 01/01/23		