

# PLANTÃO DE FÉRIAS - CURSOS

**DE 07 A 31 DE JANEIRO DE 2025**

Curso	Dias da Semana	Observações
Atletismo Início dia 09	Quartas e sextas	06h às 10h
	Terças e Quintas	18h às 22h
Ballet	Sábados	09h às 10h - Iniciante 10h às 11h - Baby Class 11h às 12h - Ballet Intermediário
Beach Tennis	Terças, Quintas, Sextas e Sábados	Horário normais de aulas
Boxe	Terças e Quintas	20h15 às 21h15
Condicionamento Funcional para Futebol	Terças	16h às 17h
Dança de Salão	Sábados	11h às 12h
Escola de Esportes	Sábados	13h às 14h
Funcional Teens	Quartas e Sextas	17h às 17h45
Futebol Menores	Quartas	sub 07 - 18h30 às 19h20 e sub 09 - 19h20 às 20h10
Futsal	Terças	17h às 18h - Sub 8 / 18h às 19h - Sub 10 19h às 20h - Sub 12 e Sub 14
	Sábados	14h às 15h - sub 8 15h às 16h30 - sub 10, Sub 12 e sub 14
Ginástica	Terça a Sábado	Consulte tabela de horários da Ginástica
Ginástica Artística	Terça, Quarta e Sábado	Consulte tabela de horários da Ginástica Artística
Hidroginástica	Terça a Sexta	Consulte tabela de horários da Hidroginástica
Hóquei	Sábados	10h às 12h
Recesso dos cursos será a partir do dia 24/12/24 ao dia 05/01/25		

# PLANTÃO DE FÉRIAS - CURSOS

**DE 07 A 31 DE JANEIRO DE 2025**

Curso	Dias da Semana	Observações
Jazz	Sábados	12h às 13h
Judô	Sábados	09h às 12h
Karatê	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 11h45 - Adulto e Principiantes
Programa Melhor Idade	Quartas	08h às 09h30 / 09h30 às 11h
	Sábados	08h às 09h30 / 09h30 às 11h
Ritmos	Sábados	10h às 11h - Ritmos Teens Adultos 11h às 12h - Ritmos Kids
Studio Pilates	Terça a Domingo	Horários normais
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	Terça e Sábados	Terça - 14h às 15h - níveis 1 Terça - 15h às 16h - níveis 1 e 2 Sábado - 09h às 10h - nível 1 Sábado - 10h às 11h - nível 2
Xadrez e Xadrez Terapia	Quintas e Domingos	Suspenso durante o mês de Janeiro
Yôga	Terças, Quintas, Sábados e Domingos	Terças e Quintas - 19h às 20h Sábados e Domingos - 10h às 11h

Recesso dos cursos será a partir do dia 24/12/24 ao dia 05/01/25