



Portaria	Segunda-feira das 14h00 às 22h00. Terça a Sexta-feira das 07h00 às 22h00. Sábado, domingo e feriado das 08h00 às 20h00.
Secretaria e Administração	Segunda a Sexta-feira das 08h00 às 19h00. Sábado das 08h00 às 12h00.
Exame Médico (Sede do Clube)	Sábado e Domingo das 10h00 às 11h00; e às Quartas-feiras das 19h00 às 20h00 durante o horário de verão (até 29/02/12)

	Atividade	2ª-Feira	3ª-Feira	4ª-Feira	5ª-Feira	6ª-Feira	Sábado	Domingo e Feriado
DANÇA	Axé e Ritmos Brasileiros: [12 +]		19h30 - 20h20		19h30 - 20h20			
	Ballet Clássico Iniciação: [6 e 7]	08h00 - 09h30 19h00 - 20h30		08h00 - 09h30 19h00 - 20h30				
	Ballet Clássico 1º ano: [7 +]	10h00 - 11h30		10h00 - 11h30				
	Ballet Clássico Ponta 1º ano: [7 +]	18h00 - 19h00		18h00 - 19h00				
	Baby Iniciação: [3 a 5]				18h00 - 19h00	18h00 - 19h00		
	Dança de Salão - Nível Avançado			19h00 - 20h00				
	Dança de Salão - Iniciação		20h00 - 22h00					
	Jazz Iniciação: [6]		08h00 - 09h00		08h00 - 09h00			
	Jazz 1º ano: [7]		09h00 - 10h30 18h00 - 19h30		09h00 - 10h30 18h00 - 19h30			
	Jazz Infante-Juvenil				17h00 - 18h00	09h00 - 11h00 17h00 - 18h00		
	Jazz Juvenil: [13 +]					15h30 - 17h00		
	Jazz Avançado				15h30 - 17h00	19h00 - 21h00		
Street Jazz - Juvenil e Adulto		20h30 - 21h45		20h30 - 21h45				
GINÁSTICA	Academia	14h00 - 21h45	07h00 - 12h00 13h00 - 21h45	07h00 - 12h00 13h00 - 21h45	07h00 - 12h00 13h00 - 21h45	07h00 - 12h00 13h00 - 21h45	08h00 - 16h45	08h00 - 11h45
	Condicionamento Físico	19h20 - 20h15	06h30 - 07h30	19h20 - 20h15	06h30 - 07h30			
	Ginástica de Alongamento	18h20 - 19h15	17h30 - 18h20	18h20 - 19h15	17h30 - 18h20			
	Ginástica Localizada		18h30 - 19h15		18h30 - 19h20			
	Pilates - bola e solo	07h00 - 08h00 20h30 - 21h30	10h40 - 11h20 16h50 - 17h30	07h00 - 08h00 20h30 - 21h30	10h40 - 11h20 16h50 - 17h30			
	Step		19h30 - 20h20		19h30 - 20h20			
DIVERSOS	Grupo "Terceira Idade Dourada"				14h00 - 17h00			
	Grupo "Viver Melhor"		07h30 - 09h30	07h30 - 09h30				
	Massagem Fem. - Terapias Manuais	16h00 - 21h00		17h00 - 20h00	14h00 - 18h00	16h00 - 20h00		
	Massagem Masculina		18h30 - 21h30		18h30 - 21h30		17h00 - 20h00	
	Sala de Leitura e Internet	14h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	08h00 - 20h00	08h00 - 20h00
	Salão de Jogos	15h00 - 22h00	15h00 - 22h00	15h00 - 22h00	15h00 - 22h00	15h00 - 22h00	10h00 - 20h00	10h00 - 20h00
	Vôlei Adaptado				07h30 - 09h30	07h30 - 09h30		
Yoga			20h00 - 21h30					
MODALIDADES ESPORTIVAS	Badminton						08h00 - 20h00	
	Basquete - Escolinha		09h30 - 11h00 14h00 - 16h00		09h30 - 11h00 14h00 - 16h00			
	Basquete			20h15 - 22h00		21h00 - 22h00	08h00 - 20h00	
	Boxe Chinês - Turma Mista	15h00 - 16h00 20h15 - 21h15		15h00 - 16h00	20h15 - 21h15	20h15 - 21h15		
	Boxe Chinês - Feminino		19h15 - 20h15		19h15 - 20h15			
	Futebol Campo - Escolinha [6 e 7]						08h00 - 09h00	
	Futebol Campo - Escolinha [8 e 9]		08h00 - 10h00 14h00 - 16h00		08h00 - 10h00 14h00 - 16h00		09h00 - 10h00	
	Futebol Campo - Escolinha [10 à 12]		08h00 - 10h00 14h00 - 16h00		08h00 - 10h00 14h00 - 16h00		10h00 - 11h00	
	Futebol Campo - Escolinha [13 à 16]		09h00 - 11h00 15h00 - 17h00		09h00 - 11h00 15h00 - 17h00			
	Futebol Campo - Masters							10h00 - 12h00
	Futebol Campo - Rachões			18h00 - 20h00			16h00 - 19h00	
	Futsal - Escolinha [7 a 11]	08h00 - 09h00 14h00 - 15h00		09h00 - 09h45 14h00 - 15h00				
	Futsal - Escolinha [12 a 15]	09h00 - 10h00 15h00 - 16h00		09h45 - 10h30 15h00 - 16h00				
	Futsal - Rachões	20h15 - 22h00	20h15 - 22h00					10h00 - 20h00
	Squash	14h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	08h00 - 20h00	08h00 - 20h00
	Squash - Escolinha	16h00 - 17h30		16h00 - 17h30		16h00 - 17h30		
Vôlei				11h00 - 14h30 20h30 - 22h00	09h30 - 16h30 18h30 - 20h45	08h00 - 20h00		
	Música Iniciação - Violão		13h00 - 15h00 16h00 - 17h00		13h00 - 15h00 16h00 - 17h00			
	Música Iniciação - Teclado		15h00 - 16h00	08h00 - 10h00	15h00 - 16h00	08h00 - 10h00		
PQ. AQUÁTICO E SAUNA	Piscinas	14h00 - 20h45	07h30 - 20h45	07h30 - 20h45	07h30 - 20h45	07h30 - 20h45	08h00 - 19h45	08h00 - 17h45
	Hidroginástica - Piscina Aquecida	17h00 - 19h00	08h30 - 09h20 18h30 - 19h20	17h00 - 19h00	08h30 - 09h20 18h30 - 19h20	17h30 - 18h20		
	Natação Piscina Aquecida	17h15 - 20h45	07h35 - 08h20 09h30 - 10h45 15h30 - 18h15 19h30 - 20h15	07h35 - 08h20 09h30 - 11h45 15h00 - 18h00 19h15 - 20h45	07h35 - 08h20 09h30 - 11h45 15h00 - 18h00 19h15 - 20h45	07h35 - 08h20 09h30 - 10h15 09h30 - 11h45 15h00 - 17h15		
	Natação Piscina Externa	18h15 - 19h00 20h00 - 20h45	10h15 - 11h45	09h30 - 10h15 18h15 - 19h00 20h00 - 20h45	07h35 - 11h45 15h30 - 20h15	09h30 - 10h15 18h15 - 19h00 20h00 - 20h45		
	Sauna Feminina*	18h00 - 21h00		18h00 - 19h30		18h00 - 21h00		
	Sauna Masculina*		18h00 - 21h30		18h00 - 21h30		17h00 - 20h00	10h00 - 13h00

Observações:

Sauna Masculina e Feminina nos feriados: das 10h às 13h masculina ou feminina, conforme o dia da semana que o feriado cair.
Os números dentro dos colchetes [**] correspondem a idade para determinada atividade e o [* +] determinam que são para idades igual ou superior a dentro do colchete.
Inscrições das aulas, diretamente com o professor de cada área.