

MODALIDADES INFANTIS						
MODALIDADES	NÍVEL	DIAS	HORÁRIOS	VAGAS	PROFESSOR	LOCAL
BADMINTON	Iniciantes (3 a 6 anos)	3ª e 5ª	18h00 às 18h30	SIM	Rodrigo e Aquino	Ginásio
	Básico (7 a 10 anos)	3ª e 5ª	18h30 às 19h15	SIM		
	Intermediário (11 a 17 anos)	3ª e 5ª	19h15 às 20h30	SIM		
	Treinamento	2ª e 4ª	15h00 às 18h00	SIM		
		6ª	14h00 às 17h00	NÃO		
	Alto Rendimento	Sábado	08h30 às 11h00	NÃO		
3ª e 5ª		18h00 às 20h30	NÃO			
6ª		14h00 às 17h00	NÃO			
BASQUETE	Sub 12 e Sub 14 (a partir de 10 anos)	2ª, 4ª e 6ª	18h00 às 19h00	SIM	Josiane	Ginásio
	Sub 16	2ª, 4ª e 6ª	19h00 às 20h00	NÃO		
	Sub 18	2ª, 4ª e 6ª	20h00 às 21h00	NÃO		
BEACH TÊNIS	Iniciação	4ª	16h00 às 17h00	NÃO	Edla	Quadra Beach Tennis
FUTSAL	05 a 08 anos	2ª e 4ª	18h00 às 19h00	SIM	Reiner	Quadra Poliesportiva
	09 a 12 anos	2ª e 4ª	19h00 às 20h00	SIM		
	07 a 09 anos	3ª e 5ª	18h00 às 19h00	SIM		
	09 a 14 anos	3ª e 5ª	19h00 às 20h00	SIM		
GINÁSTICA ARTÍSTICA	Iniciação até 7 anos	2ª e 4ª	18h15 às 19h00	NÃO	Andreia	Mezanino Ginásio
	Iniciação acima 8 anos	2ª e 4ª	19h15 às 20h30	NÃO		
	Intermediário acima de 12 anos	2ª e 4ª	17h00 às 18h00	SIM		
	Treinamento	2ª	15h00 às 18h00	SIM	Glauca e Andreia	
		4ª	15h00 às 18h00	SIM		
		6ª	14h00 às 17h00	SIM		
KARATÊ	A partir de 5 anos	3ª e 5ª	18h00 às 19h00	SIM	Francisco	Salão Social
	Acima de 8 anos	3ª e 5ª	19h00 às 20h00	SIM		
NATAÇÃO	Iniciação I (4 a 6 anos)	3ª e 5ª	10h15 às 10h45	SIM	Karina	Piscinas Tobogã
		3ª e 5ª	10h45 às 11h15	SIM		
		3ª e 5ª	13h30 às 14h00	NÃO		
		3ª e 5ª	14h00 às 14h30	NÃO		
		3ª e 5ª	09h30 às 11h30	SIM		
	Iniciação II (7 a 10 anos)	4ª e 6ª	09h30 às 10h15	SIM	Karina	
		3ª e 5ª	14h30 às 15h15	SIM		
	Intermediário I (7 a 11 anos)	4ª e 6ª	08h30 às 10h30	SIM	Karina	Piscinas Semiolímpica
		2ª e 4ª	15h00 às 16h00	SIM		
		2ª e 4ª	16h15 às 17h15	SIM		
3ª e 5ª		15h40 às 16h40	NÃO			
3ª e 5ª		16h50 às 17h50	SIM			
2ª e 4ª		14h00 às 15h00	SIM			
2ª e 4ª		15h50 às 16h30	SIM			
TÊNIS DE CAMPO	Iniciação	3ª e 5ª	09h30 às 10h15	SIM	Aritana	Quadras de Tênis
	Intermediário/Avançado	3ª e 5ª	10h15 às 11h00	SIM		
	Treino Juvenil II - Avançado	3ª e 5ª	15h00 às 16h00	SIM		
	Iniciantes	2ª e 4ª	14h30 às 15h10	SIM		
	Intermediário	2ª e 4ª	15h10 às 15h50	SIM		
	Avançado	2ª e 4ª	15h50 às 16h30	SIM		
VOLEIBOL	Escolinha (8 a 12 anos)	3ª e 5ª	18h30 às 19h30	SIM	Patrícia e Luiz Carlos	Ginásio
	Feminino (11-16 anos)	3ª e 5ª	14h00 às 15h30	NÃO		
	Feminino (11-16 anos)	3ª e 5ª	15h00 às 16h30	NÃO		
	Infantil Masculino (Volei Renata)	2ª e 4ª	14h00 às 17h00	NÃO		
		3ª e 5ª	16h30 às 18h30	NÃO		
		6ª	14h00 às 18h00	NÃO		
	Mirim/Aperf Masc (2007 e 2008)	3ª e 5ª	14h00 às 15h30	NÃO		
Pré-Mirim Masc (2009)	3ª e 5ª	16h30 às 18h00	SIM			

MODALIDADES ADULTOS							
MODALIDADES	NÍVEL	DIAS	HORÁRIOS	VAGAS	PROFESSOR	LOCAL	
ALONGAMENTO E PILATES SOLO		3ª e 5ª	09h00 às 10h30	NÃO	Cássia	Sala Ginástica	
		3ª e 5ª	17h00 às 18h30	NÃO			
BADMINTON		3ª e 5ª	20h30 às 21h30	SIM	Rodrigo	Ginásio	
BEACH TÊNIS	Iniciação	4ª	07h00 às 08h00	NÃO	Edla	Quadra Beach Tennis	
			08h00 às 09h00	NÃO			
	Intermediário	4ª	17h00 às 18h00	SIM			
CORRIDA		Sábado (1x/mês)	07h30	SIM	GH Running	Dependências Clube	
DEEP RUN		2ª e 4ª	19h10 às 19h50	SIM	Çiça	Piscina Semiolímpica	
			4ª e 6ª	11h10 às 12h00			SIM
CONDICIONAM. FÍSICO		2ª e 4ª	18h00 às 19h00	SIM	Julielton	Sala Ginástica	
GINÁSTICA LOCAL							
HIDROPOWER		2ª e 4ª	18h15 às 19h00	SIM	Çiça	Piscina Tobogã	
HIDROGINÁSTICA		4ª e 6ª	10h15 às 11h00	SIM			
KARATÊ	A partir de 12 anos	3ª e 5ª	19h00 às 20h00	SIM	Francisco	Salão Social	
KIQUE BOX			20h00 às 20h45	SIM		Sala Ginástica	
MUSCULAÇÃO (Atestado médico ou PAR-Q)	A partir dos 14 anos. -14 anos somente com recomendação médica	3ª a 6ª	2ª	06h30 às 12h30	SIM	Eduardo Fernando Leandro Julielton	Sala de Musculação
			3ª a 6ª	15h00 às 21h30	SIM		
			Sábado	07h00 às 13h00	SIM		
			Domingos	09h00 às 13h00	SIM		
			Feriados	09h00 às 12h00	SIM		
NATAÇÃO	Iniciação	2ª e 4ª	17h30 às 18h10	NÃO	Çiça	Piscina Tobogã	
			19h10 às 20h10	NÃO			
			18h10 às 19h10	SIM			
	Aperfeiçoam	3ª e 5ª	18h10 às 19h10	SIM	Bianca	Piscina Semiolímpica	
			19h10 às 20h10	SIM			
	Treino Equipe	2ª e 4ª	4ª e 6ª	07h00 às 08h30	SIM		Aizer
2ª e 4ª			18h10 às 19h10	SIM			
3ª e 5ª			07h00 às 08h30	SIM			
SPINNING		3ª e 5ª	08h00 às 08h55	SIM	Karina		Sala Spinning
			19h00 às 19h55	SIM			
TÊNIS DE CAMPO	Avançado	3ª e 5ª	08h00 às 08h45	NÃO	Aritana	Quadras de Tênis	
			08h45 às 09h30	NÃO			
			14h00 às 15h00	SIM			
			09h30 às 10h30	NÃO			
YOGA		4ª e 6ª	07h00 às 08h00	SIM	Cecilia	Sala Yoga	
			3ª e 5ª	18h15 às 19h15			NÃO
FORTE DANCE		3ª e 5ª	19h30 às 20h15	SIM	Mariana	Sala Ginástica	

PARCERIAS ESPORTIVAS / AULAS: Contato Direto com os Coordenadores Sócios e NÃO Sócios				
PILATES	GH Pilates	WhatsApp 19 98121-6762	SIM	Estúdio de Pilates
CORRIDA	GH Running	WhatsApp 19 98121-6762	SIM	Dependências do clube
JUDÔ	Fabio Uchida	WhatsApp 19 99252-3877	SIM	Salão Social
TÊNIS	MinduSports	WhatsApp 19 99521-4806	SIM	Q. Tênis
BEACH TENNIS			SIM	Q. Beach Tennis
BEACH TENNIS	Edla	WhatsApp 19 99106-7547	SIM	Q. Beach Tennis

IMPORTANTE: É necessário o preenchimento do Questionário de Prontidão para Atividade Física - PAR-Q, E/OU atestado médico. Será orientado(a) pela Secretaria de Esportes.

DIRETORIA DE ESPORTES SECRETARIA DE ESPORTES			
TOP PLAYS	2ª a 5ª	08h00 às 19h00	Fixo 19 3731-8813
	6ª	08h00 às 18h00	WhatsApp 19 99909-7934
	Sábado	09h00 às 12h00	esporte_2@fontesp.com.br