

MODALIDADES	NÍVEL	DIAS	HORÁRIOS	PROFESSOR	LOCAL
BADMINTON (a partir de 03 anos)	Iniciantes (3 a 6 anos)	3ª e 5ª	18h00 às 18h30	Rodrigo e Aquino	Ginásio
	Básico (7 a 10 anos)	3ª e 5ª	18h30 às 19h15		
	Intermediário (11 a 17 anos)	3ª e 5ª	19h15 às 20h30		
	Treinamento	2ª e 4ª	15h00 às 18h00		
		6ª	14h00 às 17h00		
		Sábado	08h00 às 10h00		
	Alto Rendimento	3ª e 5ª	18h00 às 20h30		
		6ª	14h00 às 17h00		
Sábado		08h00 às 10h00			
BASQUETE (a partir de 07 anos)	Iniciação - 2012 a 2015	3ª e 5ª	16h00 às 17h00	Caio	Quadra Poliesportiva
	Iniciação - 2011 a 2007	3ª e 5ª	17h00 às 18h00	Josiane	Ginásio
	Sub 14 - 2010 e 2011	2ª, 4ª e 6ª	18h00 às 19h00		
	Sub 16 - 2008 e 2009	2ª, 4ª e 6ª	19h00 às 20h00		
	Sub 18 - 2006 e 2007		20h00 às 21h00		
BEACH TÊNIS (a partir de 05 anos)	Iniciação (5 a 8 anos)	4ª	15h00 às 16h00	Edla	Quadra Beach Tennis
	Iniciação (9 a 13 anos)	4ª	16h00 às 17h00		
FUTEBOL (a partir de 4 anos)	2016/2017 e 2018 (5 a 7 anos)	2ª e 4ª	18h00 às 19h00	Escola de Futebol Boca Juniors	Campo Futebol
	2011/2012 e 2013 (10 e 11)	2ª e 4ª	19h00 às 20h00		
	2014/ 2015 (8 e 9 anos)	3ª e 5ª	18h00 às 19h00		
	2007/2008/2009 e 2010	3ª e 5ª	19h00 às 20h00		
	2008/2009/2010 e 2011 (12 a 13)	Sábado	08h00 às 09h00		
	2016/2017/2018 e 2019 (4 a 7)	Sábado	09h00 às 10h00		
	2012/2013/2014 e 2015 (8 a 11)	Sábado	10h00 às 11h00		
GINÁSTICA ARTÍSTICA (a partir de 3 anos)	Iniciação (3 a 7 anos)	2ª e 4ª	18h15 às 19h00	Andrea	Mezanino Ginásio
	Iniciação acima 7 anos	2ª e 4ª	19h15 às 20h30	Andrea	
	Intermediário acima de 12 anos	3ª e 5ª	15h00 às 16h30	Andrea	
	Iniciação (8 a 11 anos)	3ª e 5ª	16h00 às 17h00	Andrea	
	Iniciação (6 a 8 anos)	3ª e 5ª	17h00 às 18h00	Andrea	
	Iniciação (6 a 7 anos)	3ª e 5ª	18h00 às 19h00	Henrique	
	Iniciação (8 a 10 anos)	3ª e 5ª	19h00 às 20h00	Henrique	
	Iniciação (11 a 13 anos)	3ª e 5ª	20h00 às 21h00	Henrique	
	Pré-Mirim e Mirim (Critério Técnico Professor)	4ª e 6ª	08h00 às 10h00	Glauca	
Treinamento	2ª e 4ª	15h00 às 18h00	Glauca		
	6ª	14h00 às 17h00			
JUDÔ (a partir de 4 anos)	Iniciação (4 a 12 anos)	2ª e 4ª	18h10 às 19h00	Inbrade	Salão Social
KARATÊ (a partir de 5 anos)	A partir de 5 anos	3ª e 5ª	18h00 às 19h00	Francisco	Salão Social
	Acima de 8 anos	3ª e 5ª	19h00 às 20h00		
NATAÇÃO (a partir de 4 anos)	Iniciação I (4 a 6 anos)	3ª e 5ª	10h15 às 10h45	Daiane	Piscina 10mts (Toboágua)
		3ª e 5ª	14h00 às 14h30	Karina	
		4ª e 6ª	09h15 às 09h45	Karina	
	Iniciação II (7 a 10 anos)	3ª e 5ª	09h30 às 10h15	Daiane	
		4ª e 6ª	08h30 às 09h15	Karina	
		3ª e 5ª	14h30 às 15h15	Karina	
	Intermediário I e II (7 a 16 anos)	4ª e 6ª	09h50 às 10h50	Karina	Piscina 25mts (Semiolímpica)
	Intermediário II (12 a 16 anos) (Critério Técnico Professor)	2ª e 4ª	15h00 às 16h00	Gustavo	
	Intermediário I (7 a 11 anos)	2ª e 4ª	16h15 às 17h15		
	Intermediário I (7 a 11 anos)	3ª e 5ª	15h40 às 16h40		
Intermediário II (12 a 16 anos)	3ª e 5ª	16h50 às 17h50			
Avançado (Critério Técnico Professor)	2ª e 4ª	14h00 às 15h00			
TÊNIS DE CAMPO (a partir de 6 anos)	Iniciação	3ª e 5ª	09h30 às 10h15		-
		2ª e 4ª	14h30 às 15h10		
	Intermediário/Avançado	3ª e 5ª	10h15 às 11h00		
	Intermediário	2ª e 4ª	15h10 às 15h50		
	Avançado	2ª e 4ª	15h50 às 16h30		
	Treino Juvenil - Avançado	3ª e 5ª	15h00 às 16h00		
VOLEIBOL (a partir 9 anos)	Iniciação Masculino - 2007 e 2008	2ª e 4ª	15h30 às 16:30	Ewerton/Fagner	Quadra Poliesportiva
	Iniciação Feminino - 2009 e 2010	2ª e 4ª	16h30 às 17h30		
	Mirim Masculino/ Aperfeiçoamento (Sub 16)	3ª e 5ª	14h00 às 15h30 / 15h00 às 16:30	Patricia	Ginásio
	Feminino (Sub 17) - Grupo 1 e 2	3ª e 5ª	14h00 às 15h30 / 15h00 às 16h30	Ewerton/Fagner	
	Pré-Mirim Masc (Sub 14)	3ª e 5ª	16h30 às 18h00	Ewerton/Fagner	
	Escolinha (Sub 13) - 2011 a 2012	3ª e 5ª	18h30 às 19h30	Ewerton/Fagner	
	Infantil Masculino (Volei Renata) (Critério Técnico Professor)	2ª e 4ª	14h00 às 17h00	Patricia / Haniel	Ginásio
		3ª e 5ª	14h30 às 18h30		
6ª		14h00 às 18h00			

MODALIDADES	NÍVEL	DIAS	HORÁRIOS	PROFESSOR	LOCAL	
ALONGAMENTO E PILATES SOLO (a partir de 12 anos)	-	3ª e 5ª	09h00 às 10h30	Cássia	Sala Fitness	
		3ª e 5ª	10h30 às 11h40			
		3ª e 5ª	17h00 às 18h10			
		3ª e 5ª	18h15 às 19h25			
BADMINTON	Iniciação / Intermediário	3ª e 5ª	07h00 às 07h45	Aquino	Ginásio	
		3ª e 5ª	20h30 às 21h30	Rodrigo / Aquino		
BEACH TÊNIS	Iniciação	4ª	07h00 às 08h00	Edla	Quadra Beach Tennis	
	Intermediário	4ª	08h00 às 09h00			
			17h00 às 18h00			
GINASTICA LOCALIZADA (a partir de 14 anos)	-	2ª e 4ª	18h00 às 18h55	Julielton	Sala Fitness	
TREINAMENTO FUNCIONAL (a partir de 14 anos)		2ª e 4ª	19h00 às 19h55			
CONDICIONAMENTO FÍSICO (a partir de 14 anos)		3ª e 5ª	07h00 às 07h55			
CORRIDA	Iniciação até avançado	Sábado (1x/mês)	07h30 às 09h00	GH Running	Clube Fonte SP	
DEEP RUN (a partir de 14 anos)	-	2ª e 4ª	19h10 às 19h50	Ciça	Piscina 25mts (Semiolímpica)	
		4ª e 6ª	11h10 às 12h00			
FONTE DANCE (a partir de 12 anos)	-	3ª e 5ª	19h30 às 20h15	Mariana	Sala Fitness	
HIDROPOWER (a partir de 14 anos)	-	2ª e 4ª	18h15 às 19h00	Ciça	Piscina 10mts (Toboágua)	
HIDROGINÁSTICA (a partir de 14 anos)	-	3ª e 5ª	11h00 às 11h45	Daiane		
		4ª e 6ª	10h15 às 11h00	Ciça		
KARATÊ (A partir de 12 anos)	-	3ª e 5ª	19h00 às 20h00	Francisco	Salão Social	
KICKBOXING (A partir de 12 anos)			20h00 às 20h45		Sala Fitness	
MUSCULAÇÃO	A partir dos 14 anos. Menor de 14 anos somente com recomendação médica	2ª	06h30 às 12h30	Eduardo Fernando Leandro Julielton	Sala de Musculação	
		3ª a 6ª	15h00 às 21h30			
		Sábado	06h30 às 21h30			
		Domingos	07h00 às 13h00			
		Feriadados	09h00 às 13h00			
		Feriadados	09h00 às 12h00			
NATAÇÃO	Iniciação	2ª e 4ª	17h30 às 18h10	Ciça	Piscina 10mts (Toboágua)	
		3ª e 5ª	18h10 às 18h50	Bianca		
	Aperfeiçoamento	2ª e 4ª	2ª e 4ª	18h10 às 19h10	Bianca	Piscina 25mts (Semiolímpica)
			3ª e 5ª	19h10 às 20h10	Daiane	
		3ª e 5ª	3ª e 5ª	08h30 às 09h30	Bianca	
			3ª e 5ª	19h10 às 20h10	Bianca	
	Treinamento	4ª e 6ª	4ª e 6ª	07h00 às 08h30	Karina	
			3ª e 5ª	07h00 às 08h30	Daiane	
SPINNING (a partir de 14 anos)	-	3ª e 5ª	08h00 às 08h55	Karina	Sala Spinning	
			19h00 às 19h55			
TÊNIS DE CAMPO	Iniciação	5ª	14h00 às 15h00	-	Quadras de Tênis	
			Intermediário			3ª e 5ª
	4ª e 6ª	09h30 às 10h30				
	3ª e 5ª	08h00 às 08h45				
	3ª e 5ª	15h00 às 16h00				
	Avançado	4ª e 6ª	4ª e 6ª			07h00 às 08h00
3ª e 5ª			18h15 às 19h15			
YOGA (a partir de 15 anos)	-	3ª e 5ª	18h15 às 19h15	Cecilia	Sala Yoga	

PARCERIAS ESPORTIVAS / AULAS: Contato Direto com os Coordenadores | Sócios e NÃO Sócios

BEACH TENNIS	Edla	WhatsApp 19 99106-7547	Beach Tennis
BEACH TENNIS	MinduSports - Henrique	WhatsApp 19 99521-4806	Tênis
TÊNIS			Beach Tennis
CORRIDA	GH Running - Gustavo	WhatsApp 19 98121-6762	Dependências do clube
DANÇA DE SALÃO	Amaury	WhatsApp 19 98909-4568	Boate
FUTEBOL	Boca Juniors - Adriano	WhatsApp 19 99277-6817	Campão
JUDÔ	Imbrade - Fabio Uchida	WhatsApp 19 99252-3877	Salão Social
PILATES	GH Pilates - Gustavo	WhatsApp 19 98121-6762	Estúdio de Pilates

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	Contato: (19) 3731-8813
	6ª	08h00 às 18h00	WhatsApp: (19) 99909-7934
	Sábado	09h00 às 12h00	esporte@fontesp.com.br

Atualizado em: 26/01/2024