

MODALIDADES	NÍVEL	DIAS	HORÁRIOS	PROFESSOR	LOCAL
BADMINTON (a partir de 03 anos)	Iniciantes (3 a 6 anos) / Básico (7 a 10)	3ª e 5ª	18h00 às 19h00	Rodrigo	Ginásio
	Intermediário (11 a 17 anos)	3ª e 5ª	19h00 às 20h00		
	Treinamento	2ª e 4ª	15h00 às 18h00		
		6ª	14h00 às 17h00		
		Sábado	08h00 às 10h00		
	Alto Rendimento	2ª e 4ª	15h00 às 18h00		
		3ª e 5ª	19h00 às 21h30		
6ª		14h00 às 17h00			
Sábado		08h00 às 10h00			
BASQUETE (a partir de 07 anos)	Iniciação - 2012 a 2015	3ª e 5ª	16h00 às 17h00	Thiago	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 anos)	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 15 anos)	Sábado	08h00 às 09h00		
	2016/2017/2018 e 2019 (4 a 7 anos)	Sábado	09h00 às 10h00		
	2012/2013/2014 e 2015 (8 a 11 anos)	Sábado	10h00 às 11h00		
GINÁSTICA ARTÍSTICA (a partir de 3 anos)	Iniciação (10 a 12 anos)	2ª e 4ª	17:10 às 18h10	Andrea	Mezanino Ginásio
	Iniciação (3 a 7 anos)	2ª e 4ª	18h15 às 19h00	Andrea/Marinice	
	Iniciação acima 7 anos	2ª e 4ª	19h15 às 20h30	Andrea/Marinice	
	Intermediário (Critério Técnico Professor)	3ª e 5ª	15h00 às 16h00	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	Marinice	
	Iniciação (8 a 10 anos)	3ª e 5ª	19h00 às 20h00	Marinice	
	Pré-Mirim e Mirim (Critério Técnico Professor)	4ª e 6ª	08h00 às 10h00	Glaucia	
Treinamento (Critério Técnico Professor)	2ª e 4ª	15h00 às 17h00	Andrea		
	6ª	15h00 às 17h00	Glaucia		
JUDÔ (a partir de 4 anos)	Iniciação (4 a 12 anos)	2ª e 4ª	18h30 às 19h20	Inbrade	Espaço Lutas (Antiga Boate)
KARATÊ (a partir de 5 anos)	A partir de 5 anos	3ª e 5ª	18h00 às 19h00	Francisco	Espaço Lutas (Antiga Boate)
	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 Reno	
		4ª e 6ª	09h15 às 09h45		
	Iniciação II (7 a 10 anos)	3ª e 5ª	09h30 às 10h15	Daiane	
		4ª e 6ª	08h30 às 09h15	Karina Reno	
		3ª e 5ª	14h30 às 15h15		
	Intermediário I e II (7 a 16 anos)	4ª e 6ª	09h50 às 10h50	Karina Reno	Piscina 25mts (Semiolímpica)
		2ª e 4ª	16h15 às 17h15	Karina Oliveira	
		3ª e 5ª	15h30 às 16h30		
Intermediário II (12 a 16 anos)	3ª e 5ª	16h30 às 17h30			
TÊNIS DE CAMPO (a partir de 6 anos)	Iniciação	3ª e 5ª	09h30 às 10h20	Mindu Sports	Quadras de Tênis
		2ª e 4ª	14h00 às 14h50		
	Intermediário/Avançado	3ª e 5ª	10h20 às 11h10		
	Intermediário	2ª e 4ª	14h50 às 15h40		
	Avançado	2ª e 4ª	15h40 às 16h30		
	Treino Juvenil - Avançado	3ª e 5ª	14h50 às 15h40		
VOLEIBOL (a partir 9 anos)	Iniciação Masculino - 2008 e 2009	2ª e 4ª	15h30 às 16h30	Ewerton/Fagner	Quadra Poliesportiva
	Iniciação Feminino - 2009 e 2010	2ª e 4ª	16h30 às 17h30		
	Mirim Masculino (Sub 15) (Critério Técnico Professor)	3ª e 5ª	14h00 às 15h30	Patricia	Ginásio
	Aperfeiçoamento (Sub 18)	3ª e 5ª	15h00 às 16h30	Ewerton/Fagner	
	Feminino (Sub 15)	3ª e 5ª	14h00 às 15h30		
	Feminino (Sub 17)	3ª e 5ª	15h00 às 16h30		
	Pré-Mirim Masc (Sub 14)	3ª e 5ª	16h30 às 18h00	Ewerton/Fagner	
	Escolinha (Sub 13)	3ª e 5ª	18h30 às 19h30	Ewerton/Fagner	
	Infantil Masculino (Volei Renata) (Critério Técnico Professor)	2ª e 4ª	14h00 às 17h00	Patricia	
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	19h30 às 20h30	Rodrigo	Ginásio
BEACH TÊNIS	Iniciação	4ª	07h00 às 08h00	Edla	Quadra Beach Tennis
	Intermediário	4ª	08h00 às 09h00		
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
DANÇA DE SALÃO	-	2ª e 4ª	19h30 às 20h30	Amaury	Salão social
DEEP RUN (a partir de 14 anos)	-	2ª e 4ª	19h10 às 19h50	Çiça	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	Çiça	Piscina 10mts (Toboágua)
HIDROGINÁSTICA (a partir de 14 anos)	-	3ª e 5ª	11h00 às 11h45	Daiane	
		4ª e 6ª	10h15 às 11h00	Çiça	
KARATÊ (A partir de 12 anos)	-	3ª e 5ª	19h00 às 20h00	Francisco	Espaço Lutas (Antiga Boate)
KICKBOXING (A partir de 12 anos)			20h00 às 20h45		Espaço Lutas (Antiga Boate)
MUSCULAÇÃO	A partir dos 14 anos. Menor de 14 anos somente com recomendação médica	2ª	06h30 às 12h30	Eduardo Fernando Leandro Clodoaldo	Sala de Musculação
		3ª a 6ª	15h00 às 21h30		
		Sábado	06h30 às 21h30		
		Domingos	07h00 às 13h00		
		Feriados	08h00 às 13h00		
NATAÇÃO	Iniciação	2ª e 4ª	17h30 às 18h10	Çiça	Piscina 10mts
		3ª e 5ª	08h15 às 09h15	Daiane	Piscina 25mts (Semiolímpica)
	Aperfeiçoamento	2ª e 4ª	18h10 às 19h10	Bianca	
		2ª e 4ª	19h10 às 20h10		
		3ª e 5ª	18h10 às 19h10		
		3ª e 5ª	19h10 às 20h10		
	Treinamento	3ª e 5ª	07h00 às 08h15	Daiane	
		4ª e 6ª	07h00 às 08h30	Karina Reno	
SPINNING (a partir de 14 anos)	-	3ª e 5ª	08h00 às 08h55	Karina Oliveira	Sala Spinning
			19h00 às 19h55		
TÊNIS DE CAMPO	Iniciação	3ª e 5ª	14h00 às 14h50	Mindu Sports	Quadras de Tênis
		3ª e 5ª	08h40 às 09h30		
	Intermediário	4ª e 6ª	08h50 às 09h40		
		3ª e 5ª	07h50 às 08h40		
		4ª e 6ª	08h00 às 08h50		
Avançado Feminino	4ª e 6ª	09h40 às 10h30			
YOGA (a partir de 15 anos)	-	2ª e 4ª	07h00 às 08h00	Cecilia Helena	Sala Yoga
		3ª e 5ª	18h15 às 19h15		
		3ª e 5ª	19h30 às 20h30		

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

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