

MODALIDADES	NÍVEL	DIAS	HORÁRIOS	PROFESSOR	LOCAL	
<b>BADMINTON</b> (a partir de 03 anos)	Infantil (6 a 17 anos)	3ª e 5ª	08h30 às 09h30	Rodrigo / Couto	Ginásio	
	Iniciantes (3 a 6 anos) / Básico (7 a 10 anos)	3ª e 5ª	18h00 às 19h00			
	Intermediário (11 a 17 anos)	3ª e 5ª	19h00 às 20h00			
	Intermediário (11 a 17 anos)	2ª e 4ª	16h00 às 17h00			
	Básico (6 a 10 anos)	2ª e 4ª	17h00 às 18h00			
	Alto Rendimento		2ª e 4ª			15h00 às 18h00
			3ª e 5ª			19h00 às 21h30
		6ª	14h00 às 17h00			
<b>BASQUETE</b> (a partir de 09 anos)	Iniciação - 2013 a 2016	3ª e 5ª	16h00 às 17h00	Thiago	Quadra Externa	
	Iniciação - 2012 a 2008	3ª e 5ª	17h00 às 18h00	Thomas	Ginásio	
	Sub 14 - 2011 e 2012	2ª, 4ª e 6ª	18h00 às 19h00			
	Sub 16 - 2009 e 2010	2ª, 4ª e 6ª	19h00 às 20h00			
Sub 18 - 2007 e 2008	20h00 às 21h00					
<b>BEACH TÊNIS</b> (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			
<b>FUTEBOL</b> (a partir de 4 anos)	2017/2018 e 2019 (5 a 7 anos)	2ª e 4ª	18h00 às 19h00	Escola de Futebol Boca Juniors	Campo Futebol	
	2012/2013 e 2014 (10 e 11 anos)	2ª e 4ª	19h00 às 20h00			
	2015/ 2016 (8 e 9 anos)	3ª e 5ª	18h00 às 19h00			
	2008/2009/2010 e 2011	3ª e 5ª	19h00 às 20h00			
	2009/2010/2011 e 2012 (12 a 15 anos)	Sábado	08h00 às 09h00			
	2017/2018/2019 e 2020 (4 a 7 anos)	Sábado	09h00 às 10h00			
2013/2014/2015 e 2016 (8 a 11 anos)	Sábado	10h00 às 11h00				
<b>GINÁSTICA ARTÍSTICA</b> (a partir de 4 anos)	Iniciação (06 a 07 anos)	2ª e 4ª	17:10 às 18h10	Andrea	Mezanino Ginásio	
	Iniciação (04 a 05 anos)	2ª e 4ª	18h15 às 19h00	Andrea/Marinice		
	Iniciação acima 7 anos	2ª e 4ª	19h00 às 20h00	Andrea/Marinice		
	Intermediário <b>(Critério Técnico Professor)</b>	3ª e 5ª	15h00 às 16h00	Andrea		
	Iniciação (8 a 12 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 <b>(Critério Técnico Professor)</b>	4ª e 6ª	08h00 às 10h00	Glaucia		
Treinamento <b>(Critério Técnico Professor)</b>	2ª e 4ª	15h00 às 17h00	Andrea			
	6ª	15h00 às 17h00	Glaucia			
<b>JUDÔ</b> (a partir de 6 anos)	Judô Kids (6 a 12 anos)	2ª e 4ª	17h30 às 18h30	Inbrade	Espaço Lutas (Antiga Boate)	
		2ª e 4ª	19h00 às 20h00			
		6ª	19h00 às 20h00			
<b>KARATÊ</b> (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			
<b>NATAÇÃO</b> (a partir de 4 anos)	Iniciação I (4 a 6 anos)	3ª e 5ª	14h00 às 14h30	Karina Reno	Piscina 25mts (Semiolímpica)	
		4ª e 6ª	09h15 às 09h45			
	Iniciação II (7 a 10 anos)	4ª e 6ª	08h30 às 09h15	Karina Reno		
		3ª e 5ª	14h30 às 15h15			
	Intermediário I e II (7 a 16 anos)	3ª e 5ª	09h30 às 10h30	Daiane		
	Intermediário I e II (7 a 16 anos)	4ª e 6ª	09h50 às 10h50	Karina Reno		
Intermediário I e II (7 a 16 anos)	2ª e 4ª	16h15 às 17h15	Karina Oliveira			
Intermediário I (7 a 11 anos)	3ª e 5ª	15h30 às 16h30				
Intermediário II (12 a 16 anos)	3ª e 5ª	16h30 às 17h30				
<b>TÊNIS DE CAMPO</b> (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				
<b>VOLEIBOL</b> (a partir 9 anos)	Iniciação Masculino - 2009 / 2010 e 2011	2ª e 4ª	15h30 às 16h30	Adriano / Hanniel	Quadra Externa	
	Iniciação Feminino - 2010 e 2011	2ª e 4ª	16h30 às 17h30	Hanniel / Adriano		
	Iniciação Feminino - 2011 a 2013 (Sub 14)	2ª e 4ª	17h30 às 18h30			
	Treinamento Mirim Masculino - 2011 (Sub 15)	3ª e 5ª	14h00 às 15h30	Patricia / Hanniel	Ginásio	
	Iniciação Masc e Fem (2011 a 2016) - (Sub 13)	3ª e 5ª	14h00 às 15h00	Adriano / Hanniel		
	Aperfeiçoamento Masculino - 2008 - 2009 (Sub 18)	3ª e 5ª	15h00 às 16h30	Hanniel / Adriano		
	Treinamento Feminino - 2009 - 2010 - 2011 (Sub 15 e Sub 17)	3ª e 5ª	15h00 às 16h30	Adriano / Hanniel		
	Treinamento Pré-Mirim Masc - 2012 - 2013 (Sub 14)	3ª e 5ª	16h30 às 18h00	Hanniel / Adriano		
	Iniciação Masc e Fem (2011 a 2016) - (Sub 13)	3ª e 5ª	18h30 às 19h30	Hanniel / Adriano		
Treinamento infantil masc (Sub 17) 2009/2010 (Volei Renata)	2ª e 4ª	14h00 às 17h00	Patricia / Hanniel	Ginásio		
	3ª e 5ª	16h30 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
	Iniciação / Intermediário	3ª e 5ª	07h30 às 08h30		
BEACH TÊNIS	Iniciação	4ª	07h00 às 08h00	Edla	Quadra Beach Tennis
			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	06h30 às 08h00	GH Running	Kartodromo do Taquaral
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	Ciça	Piscina 25mts (Semiolímpica)
		4ª e 6ª	11h10 às 12h00		
FORTE 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	10h40 às 11h30	Daiane	
JUDÔ (a partir de 13 anos)	-	4ª e 6ª	10h15 às 11h00	Ciça	Espaço Lutas (Antiga Boate)
		2ª e 4ª	20h00 às 21h30	Inbrade	
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. Menores de 14 anos somente com recomendação médica	2ª	06h30 às 12h30	Eduardo Fernando Clodoaldo	Sala de Musculação
		3ª a 6ª	15h00 às 21h30		
		Sábado	06h30 às 21h30		
		Domingos	07h00 às 13h00		
		Feriadões	08h00 às 13h00		
		Feriadões	09h00 às 12h00		
NATAÇÃO	Iniciação	2ª e 4ª	17h30 às 18h10	Ciça	Piscina 10mts (Toboágua)
		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
		3ª e 5ª	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		
	Avançado	4ª e 6ª	08h00 às 08h50		
		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 98397-6507 / 19 982603716	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