

MODALIDADES	NÍVEL	DIAS	HORÁRIOS	PROFESSOR	LOCAL
BADMINTON (a partir de 06 anos)	Basico (6 a 17 anos)	3ªf e 5ªf	17h30 às 18h30	Andrea	Ginásio de esportes
	Intermediário (10 a 17 anos)	3ªf e 5ªf	18h30 às 19h30		
	Alto Rendimento	2ªf a Sábado		Rodrigo	Centro de treinamento Badminton
BASQUETE (a partir de 09 anos)	Iniciação (9 a 14 anos) - 2017 a 2012	3ªf e 5ªf	17h00 às 18h00	Andrew	Ginásio de esportes
	Treinamento: Sub 14 (2012/2013 e 2014)	2ªf, 4ªf e 6ªf	18h00 às 19h00	Andrew / Thiago	
	Treinamento: Sub 16 (2010/2011 e 2012)	2ªf, 4ªf e 6ªf	18h00 às 19h30		
	Treinamento: Sub 18 (2008/2009 e 2010)	2ªf, 4ªf e 6ªf	19h30 às 21h00		
BEACH TÊNIS (a partir de 09 anos)	Iniciação (9 a 15 anos)	4ªf	16h00 às 17h00	Edla	Quadras de areia
FUTEBOL (a partir de 4 anos)	5 a 7 anos (2019/2020 e 2021)	2ªf e 4ªf	18h00 às 19h00	Escola de Futebol Boca Juniors	Campo Futebol
	10 e 11 anos (2015 e 2016)	2ªf e 4ªf	19h00 às 20h00		
	8 e 9 anos (2017 e 2018)	3ªf e 5ªf	18h00 às 19h00		
	12 a 15 anos (2011/2012/2013 e 2014)	3ªf e 5ªf	19h00 às 20h00		
	12 a 15 anos (2011/2012/2013 e 2014)	Sábado	08h00 às 09h00		
	4 a 7 anos (2019/2020/2021 e 2022)	Sábado	09h00 às 10h00		
	8 a 11 anos (2015/2016/2017 e 2018)	Sábado	10h00 às 11h00		
GINÁSTICA ARTÍSTICA (a partir de 4 anos)	Iniciação (04 a 05 anos)	2ªf e 4ªf	18h15 às 19h00	Auana / Marinice	Mezanino - Ginásio de esportes
	Iniciação (6 a 9 anos)	3ªf e 5ªf	18h15 às 19h00	Auana / Marinice	
	Iniciação (06 a 07 anos)	2ªf e 4ªf	17h10 às 18h10	Auana / Marinice	
	Iniciação (6 a 8 anos)	3ªf e 5ªf	17h00 às 18h00	Auana / Marinice	
	Iniciação (8 a 12 anos)	3ªf e 5ªf	16h00 às 17h00	Auana / Marinice	
	Iniciação (acima de 7 anos)	2ªf e 4ªf	19h00 às 20h00	Auana / Marinice	
	Intermediário (Critério Técnico Professor)	3ªf e 5ªf	14h00 às 16h00	Auana / Marinice	
	Pré-Mirim e Mirim (Critério Técnico Professor)	3ªf e 5ªf	18h30 às 20h30	Glauca / Auana	
	Treinamento (Critério Técnico Professor)	2ªf e 4ªf	15h00 às 17h00	Auana / Marinice	
JUDÔ (a partir de 6 anos)	Judô Kids (6 a 12 anos)	2ªf e 4ªf	19h00 às 20h00	João Castilho / Ari	Sala de lutas
		6ªf	19h00 às 20h00		
KARATÊ (a partir de 5 anos)	Iniciação (A partir de 5 anos)	3ªf e 5ªf	18h00 às 19h00	Francisco	Sala de lutas
	Aperfeiçoamento e avançado (Acima de 8 anos)	3ªf e 5ªf	19h00 às 20h00		
NATAÇÃO (a partir de 4 anos)	Iniciação I (4 a 6 anos)	4ªf e 6ªf	09h00 às 09h45	Karina Reno	Piscina 10mts
		3ªf e 5ªf	14h00 às 14h45		
		4ªf e 6ªf	14h00 às 14h45		
	Iniciação II (7 a 10 anos)	4ªf e 6ªf	08h15 às 09h00	Daiane	Piscina 25mts (Semiolímpica)
		3ªf e 5ªf	14h45 às 15h30		
	Intermediário I e II (7 a 16 anos)	3ªf e 5ªf	09h30 às 10h30	Karina Reno	
		4ªf e 6ªf	10h00 às 11h00		
		2ªf e 4ªf	16h40 às 17h40		
		3ªf e 5ªf	17h00 às 18h00		
		2ªf e 4ªf	15h00 às 16h30		
3ªf e 5ªf		15h30 às 17h00			
6ªf		15h00 às 16h30			
Treinamento: Mirim a Juvenil (8 a 16 anos)	Sábado	07h30 às 10h30			
TÊNIS DE CAMPO (a partir de 6 anos)	Iniciação	3ªf e 5ªf	09h30 às 10h20	Mindu Sports	Quadras de Tênis
		2ªf e 4ªf	14h00 às 14h50		
		3ªf e 5ªf	10h20 às 11h10		
		2ªf e 4ªf	14h50 às 15h40		
		2ªf e 4ªf	15h40 às 16h30		
Treino Juvenil - Avançado	3ªf e 5ªf	14h50 às 15h40			
VOLEIBOL (a partir de 9 anos)	Iniciação Masc. e Fem. (9 a 13 anos): 2013 a 2017	3ªf e 5ªf	14h00 às 15h00	Maria Clara / Thomas	Ginásio de esportes
	Iniciação Masc. e Fem. (9 a 13 anos): 2013 a 2017	3ªf e 5ªf	18h30 às 19h30	Maria Clara / Thomas	
	Aperfeiçoamento Masculino (Sub 17): 2010/2011	2ªf e 4ªf	16h00 às 17h00	Maria Clara / Thomas	
	Aperfeiçoamento Masculino (Sub 13): 2014	3ªf e 5ªf	15h00 às 16h00	Thomas / Maria Clara	
	Aperfeiçoamento Masculino (Sub 15): 2012	3ªf e 5ªf	15h15 às 16h30	Hannel / Patricia	
	Aperfeiçoamento Feminino (Sub 15): 2012/2013	2ªf e 4ªf	17h00 às 18h00	Hannel	
	Treinamento Feminino (Sub 17): 2010/2011	2ªf e 4ªf	16h00 às 17h30	Hannel	
	Treinamento Masculino (Sub 14): 2013	3ªf e 5ªf	16h00 às 17h30	Maria Clara / Thomas	
	Treinamento Mirim Masc. (Sub 15): 2012/2013 (Volei Renata)	3ªf e 5ªf	14h00 às 15h30	Hannel / Patricia	
	Treinamento Infantil Masc. (Sub 17): 2010/2011 (Volei Renata)	3ªf e 5ªf	14h00 às 15h30	Patricia / Hannel	
	6ªf	14h00 às 18h00			

MODALIDADES	NÍVEL	DIAS	HORÁRIOS	PROFESSOR	LOCAL	
ALONGAMENTO E PILATES SOLO	A partir de 12 anos de idade	3ªf e 5ªf	09h00 às 10h30	Cássia	Sala Fitness	
			10h30 às 11h40			
			16h40 às 17h50			
			18h00 às 19h00			
BADMINTON	A partir de 18 anos de idade	3ªf e 5ªf	19h30 às 20h30	Andrea	Ginásio de esportes	
BEACH TÊNIS	Iniciação	4ªf	07h00 às 08h00	Edla	Quadra Beach Tennis	
			08h00 às 09h00			
	Intermediário	4ªf	17h00 às 18h00			
			18h00 às 19h00			
CORRIDA	A partir de 14 anos de idade	Sábado	07h00 às 08h30	GH Running	Kartodromo do Taquaral	
DANÇA DE SALÃO	-	4ªf	19h30 às 21h00	Amaury	Salão social	
DEEP RUNNING	A partir de 14 anos de idade	4ªf e 6ªf 2ªf e 4ªf	11h05 às 11h50	Çiça	Piscina 25mts (Semiolímpica)	
			19h05 às 19h50			
FONTE DANCE	A partir de 12 anos de idade	3ªf e 5ªf	19h30 às 20h15	Mariana	Sala Fitness	
FONTE FIT	A partir de 14 anos de idade	6ªf	18h00 às 18h55	Vitor Moretti	Sala Fitness	
HIDROGINÁSTICA	A partir de 14 anos de idade	4ªf e 6ªf 3ªf e 5ªf	10h15 às 11h00	Çiça	Piscina 10mts (Toboágua)	
			10h40 às 11h30	Daiane		
HIDROPOWER	A partir de 14 anos de idade	2ªf e 4ªf	18h15 às 19h00	Çiça	Piscina 10mts (Toboágua)	
JUDÔ	A partir de 13 anos de idade	2ªf e 4ªf	20h00 às 21h30	João Castilho / Ari	Sala de Lutas	
KARATÊ	A partir de 8 anos de idade	3ªf e 5ªf	19h00 às 20h00	Francisco	Sala de Lutas	
KICKBOXING	A partir de 12 anos de idade	3ªf e 5ªf	20h00 às 21h00	Francisco	Sala de Lutas	
MUSCULAÇÃO (A partir dos 14 anos)	Entre 12 a 14 anos de idade, somente com recomendação médica	2ªf 3ªf a 6ªf Sábado Domingos Feriados	06h30 às 12h30	Eduardo Fernando Clodoaldo	Sala de Musculação	
			15h00 às 21h30			
			06h30 às 21h30			
			07h00 às 13h00			
			08h00 às 13h00			
NATAÇÃO	Iniciação	4ªf e 6ªf 2ªf e 4ªf 3ªf e 5ªf 3ªf e 5ªf	11h05 às 11h45	Karina Reno	Piscina 10mts (Toboágua)	
			17h30 às 18h10	Çiça		
			18h15 às 18h55	Karina Reno		
			19h00 às 19h40	Daiane		
	Aperfeiçoamento	3ªf e 5ªf 4ªf e 6ªf 3ªf e 5ªf 2ªf e 4ªf 2ªf e 4ªf 3ªf e 5ªf 3ªf e 5ªf	07h00 às 08h00 07h00 às 08h00 08h15 às 09h15 18h10 às 19h10 19h10 às 20h10 18h10 às 19h10 19h10 às 20h10	07h00 às 08h00	Daiane	Piscina 25mts (Semiolímpica)
				07h00 às 08h00	Karina Reno	
				08h15 às 09h15	Daiane	
				18h10 às 19h10	Bianca	
				19h10 às 20h10		
				18h10 às 19h10		
				19h10 às 20h10		
SPINNING	A partir de 14 anos de idade	3ªf e 5ªf	08h00 às 08h55	Vitor Moretti	Sala Spinning	
			19h05 às 19h55			
TÊNIS DE CAMPO	Iniciação	4ªf e 6ªf 3ªf e 5ªf	08h50 às 09h40	Mindu Sports	Quadras de Tênis	
			14h00 às 14h50			
	Intermediário	3ªf e 5ªf	08h40 às 09h30			
			07h50 às 08h40			
			08h00 às 08h50			
Avançado	4ªf e 6ªf	09h40 às 10h30				
TREINAMENTO FUNCIONAL	A partir de 14 anos de idade	3ªf e 5ªf 2ªf e 4ªf	07h00 às 07h55	Vitor Moretti / Julielton	Sala Fitness	
			18h00 às 18h55			
HIIT	A partir de 14 anos de idade	2ªf e 4ªf	19h00 às 19h55	Vitor Moretti / Julielton	Sala Fitness	
YOGA	A partir de 15 anos de idade	2ªf e 4ªf 3ªf e 5ªf 3ªf e 5ªf	07h00 às 08h00	Cecilia Helena	Sala Yoga	
			18h15 às 19h15			
			19h30 às 20h30			

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

BEACH TENNIS	Edla	WhatsApp 19 99106-7547	Quadras Beach Tênis
BEACH TENNIS	MinduSports	WhatsApp 19 99521-4806	Quadras Beach Tênis
TÊNIS			Quadras Tennis
CORRIDA	GH Running	WhatsApp 19 98121-6762	Parque Taquaral
DANÇA DE SALÃO	Amaury	WhatsApp 19 98909-4568	Salão Social
FUTEBOL	Boca Juniors	WhatsApp 19 98397-6507 / 19 982603716	Campo Futebol
JUDÔ	João Castilho	WhatsApp 19 98206-0931	Sala de lutas
PILATES	Almus 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 - GESTÃO ESPORTIVA	2ªF a 5ªF	08h00 às 19h00	Contato: (19) 3731-8813
	6ªF	08h00 às 18h00	WhatsApp: (19) 99909-7934
	Sábado	09h00 às 12h00	esporte@fontesp.com.br