

MODALIDADES	NÍVEL	DIAS	HORÁRIOS	PROFESSOR	LOCAL
BADMINTON (a partir de 06 anos)	Basico (6 a 17 anos)	3ªf e 5ªf	17h30 às 18h30	Julielton / Valeria	Ginásio de esportes
	Intermediário (10 a 17 anos)	3ªf e 5ªf	18h30 às 19h30		
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	
	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		
	4 a 7 anos (2019/2020/2021 e 2022)	Sábado	08h30 às 09h30		
	8 a 10 anos (2016/2017 e 2018)	Sábado	09h30 às 10h30		
	11 a 17 anos (2009/2010/2011/2012/2013/2014/2015)	Sábado	10h30 às 11h30		
GINÁSTICA ARTÍSTICA (a partir de 4 anos)	Iniciação (04 a 05 anos)	2ªf e 4ªf	17h15 às 18h00	Auana / Andressa	Mezanino - Ginásio de esportes
	Iniciação (6 a 9 anos)	3ªf e 5ªf	18h15 às 19h00	Auana / Andressa	
	Iniciação (06 a 07 anos)	2ªf e 4ªf	18h15 às 19h00	Auana / Andressa	
	Iniciação (6 a 8 anos)	3ªf e 5ªf	17h00 às 18h00	Auana / Andressa	
	Iniciação (8 a 12 anos)	3ªf e 5ªf	16h00 às 17h00	Auana / Alexandre	
	Iniciação (acima de 7 anos)	2ªf e 4ªf	19h00 às 20h00	Auana / Andressa	
	Intermediário (Critério Técnico Professor)	3ªf e 5ªf	14h00 às 16h00	Auana / Alexandre	
	Pré-Mirim e Mirim (Critério Técnico Professor)	3ªf e 5ªf	18h30 às 20h30	Glauca / Andressa	
	Treinamento (Critério Técnico Professor)	2ªf e 4ªf	15h00 às 17h00	Auana / Alexandre	
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	Piscina 25mts (Semiolímpica)
		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		
	Intermediário e Avançado	3ªf e 5ªf	10h20 às 11h10		
	Intermediário	2ªf e 4ªf	14h50 às 15h40		
	Avançado	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	-	Ginásio de esportes
BEACH TÊNIS	Iniciação	4ªf	07h00 às 08h00	Edla	Quadra Beach Tennis
			08h00 às 09h00		
	Intermediário		17h00 às 18h00		
			18h00 às 19h00		
CORRIDA	A partir de 14 anos de idade	Sábado	06h00 às 07h30	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	11h05 às 11h50	Ciça	Piscina 25mts (Semiolímpica)
		2ªf e 4ªf	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	10h15 às 11h00	Ciça	Piscina 10mts (Toboágua)
		3ªf e 5ªf	10h40 às 11h30	Daiane	
HIDROPOWER	A partir de 14 anos de idade	2ªf e 4ªf	18h15 às 19h00	Ciça	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	05h30 às 12h30	Eduardo Fernando Clodoaldo	Sala de Musculação
		3ªf a 6ªf	15h00 às 21h30		
		Sábado	05h30 às 21h30		
		Domingos	07h00 às 13h00		
		Feriodos	08h00 às 13h00		
NATAÇÃO	Iniciação	4ªf e 6ªf	11h05 às 11h45	Karina Reno	Piscina 10mts (Toboágua)
		2ªf e 4ªf	17h30 às 18h10	Ciça	
		3ªf e 5ªf	18h15 às 18h55	Karina Reno	
		3ªf e 5ªf	19h00 às 19h40		
	Aperfeiçoamento	3ªf e 5ªf	07h00 às 08h00	Daiane	Piscina 25mts (Semiolímpica)
		4ªf e 6ªf	07h00 às 08h00	Karina Reno	
		3ªf e 5ªf	08h15 às 09h15	Daiane	
		2ªf e 4ªf	18h10 às 19h10	Bianca	
		2ªf e 4ªf	19h10 às 20h10		
		3ªf e 5ªf	18h10 às 19h10		
3ªf e 5ªf	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	08h50 às 09h40	Mindu Sports	Quadras de Tênis
		3ªf e 5ªf	14h00 às 14h50		
	Intermediário	3ªf e 5ªf	08h40 às 09h30		
		3ªf e 5ªf	07h50 às 08h40		
	Avançado	4ªf e 6ªf	08h00 às 08h50		
Avançado Feminino	4ªf e 6ªf	09h40 às 10h30			
TREINAMENTO FUNCIONAL	A partir de 14 anos de idade	3ªf e 5ªf	07h00 às 07h55	Vitor Moretti / Julielton	Sala Fitness
		2ªf e 4ªf	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	07h00 às 08h00	Cecilia Helena	Sala Yoga
		3ªf e 5ªf	18h15 às 19h15		
		3ªf e 5ªf	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