HORÁRIOS DAS ATIVIDADES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTE - 2025						
	Modalidades / Atividades	**Dia**	**Horário**	**Responsável**	**Local**	**Observações**
1	**Alongamento**	2ª e 4ª feira	19h às 19h30	Camilla	Engenho	A partir de 13 anos
2	**Basquetebol**	3ª e 5ª feira	19h30 às 20h30	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	De 10 a 16 anos
		3ª e 5ª feira	20h30 às 22h	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	Treinamento
	Basquetebol Master Fem.	6ª feira	19h30 às 20h30	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	A partir de 35 anos
3	**Bike Indoor**	2ª, 4ª e 6ª feira	6h15 às 7h	Alex Soares	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	9h15 às 9h45	Camilla	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª, 4ª e 6ª feira	16h15 às 17h	Tarciso Camarinha	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	17h30 às 18h15	Marcelo	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	18h30 às 19h15	Marcelo	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	19h30 às 20h15	Tarciso Camarinha	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	9h15 às 10h	Flávio	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	17h15 às 18h	Tarciso Camarinha	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	18h30 às 19h15	Camilla	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	19h30 às 20h	Camilla	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
		6ª feira	18h30 às 19h15	Tarciso Camarinha	Sala de Bike Indoor	A partir de 13 anos
4	**Capoeira**	2ª e 4ª feira	18h às 19h30	Contra Mestre Neto	Sala de Capoeira	Iniciação
		2ª e 4ª feira	19h30 às 21h	Contra Mestre Neto	Sala de Capoeira	Avançados
5	**Condicionamento Físico**	3ª e 5ª feira	7h ás 8h	Raquel	Engenho	A partir de 13 anos
6	**Corrida**	3ª e 5ª feira	19h15 às 20h15	Júlia	Pista de Cooper	A partir de 13 anos
7	**Dança Infantil**	3ª e 5ª feira	8h45 às 9h30	Gislene	Engenho	De 02 a 04 anos
		3ª e 5ª feira	9h30 às 10h15	Gislene	Engenho	De 05 e 06 anos
		3ª e 5ª feira	10h15 às 11h	Gislene	Engenho	De 02 à 04 anos
		3ª e 5ª feira	18h15 às 19h15	Gislene	Engenho	De 07 a 10 anos
		3ª e 5ª feira	19h15 às 20h	Gislene	Engenho	De 05 e 06 anos
8	**Dança de Salão**	2ª e 6ª feira	20h às 21h30	Fábio Silva	Sala de Dança	A partir de 13 anos
9	**Futsal (Escolinha)**	2ª e 4ª feira	15h às 16h	Rafael Ligabo	Quadra Externa	Iniciação a partir de 11anos
		3ª e 5ª feira	8h às 9h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação de 10 à 12 anos
		3ª e 5ªfeira	9h às 10h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação 8 e 9 anos
		3ª e 5ªfeira	10h às 11h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação 6 e 7 anos
		3ª e 5ª feira	14h às 15h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação 12 e 13 anos
		3ª e 5ªfeira	15h ás 16h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação de 10 e 11anos
	Futsal Femino (Escolinha)	6ª feira	8h30 às11h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação 7 à 10 anos

	Futsal Feminino (Escolinha)	6ª feira	14h30 às 16h	Miranda	Ginásio Poliesportivo	Iniciação 10 à 12 anos
10	**Ginástica Postural**	2ª, 4ª e 6ª feira	7h às 8h	Adriana	Engenho	Idade Ativa
11	**Ginástica Geral / GR**	2ª e 4ª feira	7h30 às 8h30	Manuela Noronha	Salão Social	Avançado
		2ª e 4ª feira	8h30 às 9h30	Manuela Noronha	Salão Social	Intermediário
		2ª e 4ª feira	9h30 às 10h30	Manuela Noronha	Salão Social	Iniciante
		2ª e 4ª feira	15h30 às 16h30	Manuela Noronha	Salão Social	Iniciante/Intermediário
		2ª e 4ª feira	16h30 às 17h30	Manuela Noronha	Salão Social	Avançado
12	**Handebol**	3ª e 5ª feira	7h30 as 8h15	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Iniciação de 7 a 10 anos
		3ª e 5ª feira	8h15 as 9h	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Avançado de 7 a 10 anos
		3ª e 5ª feira	16h às 17h15	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Sub-12 Masc./Fem.
		3ª e 5ª feira	17h15 às 18h30	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Sub-14 Masc./Fem.
		3ª e 5ª feira	18h30 às 19h30	Dudu Malerba	Ginásio / Q.E	Sub-18 Masc./Fem.
	Handebol Master Fem.	5ª feira	19h30 às 20h30	Dudu Malerba	Ginásio Poliesportivo	A partir de 35 anos
13	**Hidroginástica**	2ª,4ª e 6ª feira	7h à 7h45	Helô	Piscina Aquecida	A partir de 13 anos
		2ª,4ª e 6ª feira	16h às 16h45	Raquel	Piscina Aquecida	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	19h às 19h45	Raquel	Piscina Aquecida	A partir de 13 anos
14	**Hidro Power**	2ª e 4ª feira	19h30 às 20h15	Helô	Piscina Aquecida	A partir de 13 anos
15	**Iniciação Esportiva**	2ª e 4ª feira	8h as 9h	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	10 a 12 anos
		2ª e 4ª feira	9h às 9h30	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	4 ,5 e 6 anos
		2ª e 4ª feira	9h30 às 10h	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	7,8 e 9 anos
		2ª e 4ª feira	19h30 às 20h30	Fernando (Sabará)	Quadra Externa	10 a 12 anos
16	**Jiu Jitsu Adulto**	2ª,4ª e 6ª feira	19h às 20h30	Mauricio Aquino	Sala Tatame	Adulto
17	**Judô infantil**	3ª e 5ª feira	7h30 às 8h15	Weverton	Sala do Tatame	Iniciação (4 anos completo)
		3ª e 5ª feira	8h às 9h	Weverton	Sala do Tatame	Avançado (4 anos completo)
	Judô Treinamento	3ª e 5ª feira	18h30 às 19h30	Weverton	Sala do Tatame	Infantil (8 a 12 anos)
		3ª e 5ª feira	19h30 às 21h	Weverton	Sala do Tatame	Treinamento
18	**Karatê**	2ª, 4ª e 6ª feira	18h às 19h	Cesar	Sala do Tênis de Mesa	De 05 a 10 anos
		2ª, 4ª e 6ª feira	19h às 20h	Cesar	Sala do Tênis de Mesa	De 11 a 17 anos
		2ª, 4ª e 6ª feira	20h às 21h	Cesar	Sala do Tênis de Mesa	Adulto
19	**Kung Fu**	3ª e 5ª feira	18h às 21h	José Rodrigues	Capoeira	Livre
		Sábados	8h às 10h	José Rodrigues	Tatame	Livre
20	**Localizada**	2ª e 4ª feira	19h30 às 20h	Camilla	Engenho	A partir de 13 anos
21	**Mix Local**	2ª, 4ª e 6ª feira	8h às 9h	Raquel	Engenho	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	16h às 17h	Raquel	Engenho	A partir de 13 anos

22	**Muay Thai**	3ª e 5ª feira	19h às 21h	Marcus	Salão Social	A partir de 13 anos
		Sábados	9h às 11h			
23	**Musculação**	2ª á 6ª feira	6h às 22h	Rodízio de professores	Academia	A partir de 13 anos
		Sábados	8h às 12h			A partir de 13 anos
			16h às 20h			A partir de 13 anos
		Dom. e Feriados	8h às 12h			A partir de 13 anos
24	**Natação**	**Consultar o Departamento de Esportes através do whatsapp (12)99672-0637, para conferir disponibilidade de vagas.**				
25	**Pilates**	2ª, 4ª e 6ª feira	8h às 9h	Helô	Sala do Tatame	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	18h às 19h	Raquel	Sala do Tatame	A partir de 13 anos
		3ª e 5ª feira	9h às 10h	Raquel	Sala do Tatame	A partir de 13 anos
26	**Ritmos**	2ª, 4ª e 6ª feira	9h às 10h	Fábio Silva	Sala de Dança	Livre
		2ª, 4ª e 6ª feira	19h às 20h	Fábio Silva	Sala de Dança	Livre
		3ª e 5ª feira	9h às 10h	Larissa	Sala de Dança	Livre
		3ª e 5ª feira	19h15 às 20h15	Larissa	Sala de Dança	Livre
27	**Tênis**	* Escolinha de tênis e aulas em grupo (agendamento de horários diretamente com o professor)				
28	**Tênis de Mesa**	3ª feira	15h30 às 17h30	Vera Silva	Sala do Tênis de Mesa	Livre
		3ª feira	18h às 20h	Fábio Matos	Sala do Tênis de Mesa	Livre
		5ª feira	18h às 21h	Vera Silva	Sala do Tênis de Mesa	Livre
		6ª feira	8h30 às 10h30	Vera Silva	Sala do Tênis de Mesa	Livre
29	**TRX**	2ª e 4ª feira	8h15 às 9h	Camilla	Sala de TRX	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	18h15 às 19h	Camilla	Sala de TRX	A partir de 13 anos
		2ª e 4ª feira	19h30 às 20h	Marcelo	Sala de TRX	A partir de 13 anos
30	**Vôlei Adaptado**	3ª e 5ª feira	9h às 11h	Varley	Quasra Externa	Idade Ativa
	Vôlei infantil	3ª e 5ª feira	18h às 19h	Varley	Ginásio / Q.E	Infantil
	Vôlei misto	3ª feira	19h30 às 21h	Varley	Ginásio Poliesportivo	A partir de 13 anos
31	**Yoga**	3ª, 5ª e 6ª feira	8h às 9h30	Inês Bianchi	Sala de Yoga	A partir de 13 anos
		2ªe 4ª feira	19h às 20h30	Inês Bianchi	Sala de Yoga	A partir de 13 anos
ESPORTES RECREATIVOS						
32	**Beach Tennis**	2ª, 4ª a 6ª feira	7h às21h	xxx	Quadra de Areia	Livre
		Sáb., Dom. e Feriados	8h às 14h	xxx	Quadra de Areia	Livre

33	**Bilhar**	2ª a 6ª feira	14h às 21h	xxx	Sala de Bilhar	A partir de 18 anos
		sábado	8h às 21h	xxx	Sala de Bilhar	A partir de 18 anos
		domingo	8h às 19h		Sala de Bilhar	A partir de 18 anos
34	**Bocha**	2ª a sábado	14h às 21h	xxx	Canchas de bocha	Livre
		domingo	8h às 19h	xxx	Canchas de Bocha	Livre
35	**Futebol de campo**	3ª e 5ª feira	19h às 21h	xxx	Campo de Futebol	A partir de 40 anos
		sábado	16h às 18h	xxx	Campo de Futebol	A partir de 16 anos
		domingo	8h às 11h	xxx	Campo de Futebol	A partir de 40 anos
36	**Futsal**	4ª feira	19h às 22h	xxx	Ginásio Poliesportivo	Livre
37	**Futevolêi**	3ª a 5ª feira	7h às21h	xxx	Quadra de Areia	Livre
		Sáb., Dom. e Feriados	14h às 19h	xxx	Quadra de Areia	Livre
38	**Volêi de areia**	3ª a 5ª feira	7h às21h	xxx	Quadra de Areia	Livre
		Sáb., Dom. e Feriados	8h às 19h	xxx	Quadra de Areia	Livre