

DEPARTAMENTO DE ESPORTES E RECREAÇÃO - HORÁRIO GERAL - ATUALIZADO EM 08/09/10

ACADEMIA

Segunda à Sexta – 05h às 23h
Sábado – 08h/13h e 15h/19h
Domingo e Feriado – 08h às 13h

Obrigatória a apresentação de avaliação física e atestado médico

FITNESS – ENGENHO

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
07h30	Along Joanna	Along Camilla	Along Joanna	Along Camilla	Along Joanna
08h	Local Joanna	Aero GAP Camilla	Local Joanna	Aero GAP Camilla	Local Joanna
09h		Along Pilates		Along Pilates	
15h	Funcional Robson		Funcional Robson		Funcional Robson
17h	Local Bruno		Local Bruno		Local Bruno
18h	Jump Bruno	Axé (Seg) Thiago	Jump Bruno	Axé Thiago	Jump Bruno
19h	Local Camilla	Along Robson	Local Camilla	Along Robson	***
19h30	***	Abdome Robson	***	Abdome Robson	***
20h	Jump Camilla	Funcional Robson	Jump Camilla	Funcional Robson	***

BIKE INDOOR – CAMILLA E MARCELLO

	Seg	Ter	Quar	Qui	Sex
06h40	Bike 45'		Bike 45'		Bike 45'
07h		Bike 45'		Bike 45'	
08h		Bike 45'		Bike 45'	
09h		Fast Bike 30'		Fast Bike 30'	
16h	Bike 45'		Bike 45'		Bike 45'
17h	Bike 45'		Bike 45'		Bike 45'
17h30		Bike 45'		Bike 45'	
18h	Bike 45'		Bike 45'		Fast Bike 30'
18h30		Bike 45'		Bike 45'	Bike 90'
19h	Bike 45'		Fast Bike 30'		
19h30		Fast Bike 30'	Bike 90'	Fast Bike 30'	

**VIVA A CULTURA NO COMERCIAL!
SALÃO SOCIAL - JORGE NICOLE**

Oficina Teatral
(acima de 15 anos)
Terça-feira – 19h30

Oficina Teen de Teatro
(12 a 14 anos)
Quarta-feira – 18h

Expressão Corporal
(acima de 15 anos)
Quarta-feira – 19h30

Pilates Coletivo
- Gratuito -

Seg / Qua	07h / 08h / 09h
Sexta	07h / 08h
Ter / Qui	07h / 08h / 09h

Profª Ana Cláudia

Quarta – 16h
Sábado – 08h30 e 09h30
Prof. Bruno

BRINQUEDOTECA
MEG / ANGELIANE

Seg/ Qua/Sex	18h / 21h
Ter / Qui	08h30 / 11h30 18h às 21h
Sábado	09h30 / 12h 15 às 18h
Domingo	09h30 às 12h

YOGA
DANIEL RIBEIRO

Terça/Quinta
07h05
08h10
Sexta
08h10 / 09h05

Terça / Quinta
18h / 18h55
19h05 / 20h

IDADE ATIVA – PROFª. ADRIANA

Seg / Qua / Sex	07h – Caminhada / 07h30 – Ginástica Postural 08h30 – Localizada / 09h – Musculação 15h – Ginástica Postural / 16h – Musculação
Ter / Qui	07h – Ginástica Postural 08h – Musculação 10h – Hidroginástica – somente na terça –

Voleibol Adaptado
09h às 11h – Terça e Quinta – Quadra Externa

20h		Bike 45'	Bike 45'		Bike 45'	Bike 45'																
<p>DANÇA / RITMOS Fabio Silva</p> <table border="1"> <tr> <td>Seg / Qua / Sex</td> <td>09h/10h30 Ritmos</td> </tr> <tr> <td>Ter / Qua / Qui</td> <td>18h/19h30 Ritmos</td> </tr> <tr> <td>Ter / Qua / Qui</td> <td>19h30 Dança de Salão</td> </tr> </table>							Seg / Qua / Sex	09h/10h30 Ritmos	Ter / Qua / Qui	18h/19h30 Ritmos	Ter / Qua / Qui	19h30 Dança de Salão	<p>DANÇA DO VENTRE Lucia Helena Rocha</p> <table border="1"> <tr> <td>Segunda</td> </tr> <tr> <td>19h - Iniciantes 20h - Intermediário</td> </tr> <tr> <td>Sábado</td> </tr> <tr> <td>16h30 – Inic e Intern. 18h às 19h - Avançados</td> </tr> </table> <p>FLAMENCO Sexta-feira 19h às 21h30</p>		Segunda	19h - Iniciantes 20h - Intermediário	Sábado	16h30 – Inic e Intern. 18h às 19h - Avançados	<p>ATIVIDADES AQUÁTICAS Reinício: setembro / 2010</p>		<p>BASQUETEBOL LISA Quadra Externa</p> <p>07 a 10 anos – Seg / Qua – 18h 11 a 13 anos – Seg / Qua – 16h30 14 a 18 anos – Ter / Sex – 18h</p> <p>Basquete Recreativo – ADULTO Quadra Externa Ter e Qui – 21h</p>	
Seg / Qua / Sex	09h/10h30 Ritmos																					
Ter / Qua / Qui	18h/19h30 Ritmos																					
Ter / Qua / Qui	19h30 Dança de Salão																					
Segunda																						
19h - Iniciantes 20h - Intermediário																						
Sábado																						
16h30 – Inic e Intern. 18h às 19h - Avançados																						
<p>CAPOEIRA MESTRE TATU</p> <p>Terça e Quinta 16 às 18h Segunda / Quarta / Sexta 18h30 às 21h30 Sábado (à confirmar) 10h às 12h</p>		<p>FUTSAL MIRANDA / GUSTAVO Ginásio Poliesportivo</p> <p>Terça / Quarta / Sexta</p> <p>Informações com os profissionais 08h às 12h e 14h às 17h</p>		<p>FUTSAL FEMININO PROF. ROBSON / GUSTAVO Ginásio Poliesportivo Segunda e Quinta 16h às 18h</p> <p>FUTSAL RECREATIVO GINÁSIO POLIESPORTIVO Veteranos Terça – 19h30 / Sexta – 19h Adulto – até 30 anos Quinta - 19h30</p>		<p>GRD MÁRCIA CILENE E TATI UCHOAS GINÁSIO POLIESPORTIVO</p> <p>Segunda e Quarta 18h às 19h (a partir de 5 anos) 19h às 20h30 (09 a 12 anos) 20h30 às 22h (acima de 12 anos)</p>																
<p>HANDEBOL DUDU Ginásio / Quadra Externa</p> <p>Iniciantes – Terça – 18h Feminino – Terça – 19h30 Masculino – Quinta – 19h30 Treinamento – Sábado – 09h</p>		<p>JAZZ INFANTIL GISLENE / ANA CLAUDIA</p> <p>Terça e Quinta</p> <p>09h às 10h (6 a 9 anos) 10h às 10h50 (3 a 5 anos)</p>		<p>JIU JITSU - CHICÃO</p> <table border="1"> <tr> <td>Seg</td> <td>20h30 às 22h30</td> </tr> <tr> <td>Qui</td> <td>21h às 23h</td> </tr> <tr> <td>Ter / Qui</td> <td>10h às 12h</td> </tr> <tr> <td>Sáb</td> <td>17h às 19h</td> </tr> </table> <p>MUAY THAI</p>		Seg	20h30 às 22h30	Qui	21h às 23h	Ter / Qui	10h às 12h	Sáb	17h às 19h	<p>JUDÔ WEVERTON</p> <p>Terça e Quinta 18h30 às 21h</p>								
Seg	20h30 às 22h30																					
Qui	21h às 23h																					
Ter / Qui	10h às 12h																					
Sáb	17h às 19h																					

		Seg / Qua / Sex	10h		
		Seg / Qua / Sex	16h		
KARATÊ MARCIO MAHATMA Seg / Qua / Sex 16h às 20h30 Kobudô - Sexta-feira 20h30 às 22h Sábado 10h às 12h	TÊNIS - ESCOLINHA GRATUITA UERIC / LUCAS Infantil Terça e Quinta 09h/10h 10h /11h 15h30 às 16h30 Adulto Sábado - 07h às 09h	TÊNIS DE MESA FÁBIO Terça e Quinta 18h30 às 20h30 Sábado 08h às 11h		VOLEIBOL VARLEY Máster – Seg / Qua / Sex – 19h30 às 22h Iniciação – Ter e Qui – 16h / 18h	