

CENTRO ***ESPORTIVO***



QUADRO DE HORÁRIOS E MODALIDADES 2019



BALÉ

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos.

A lotação da turmas de *Baby Class* será de 20 alunos. As demais serão de 25 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
9h - 9h50	Turma 1 6 a 8 anos		Turma 1 6 a 8 anos		Turma 1 6 a 8 anos
10h - 10h50	Turma 2 Baby Class 3 a 5 anos		Turma 2 Baby Class 3 a 5 anos		Turma 2 Baby Class 3 a 5 anos
11h - 11h50					
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30			Turma 3 Balé Adulto Turma 5 Integral Infantil 3, 4 e 5		Turma 3 Balé Adulto Turma 5 Integral Infantil 3, 4 e 5
			Turma 4 Integral Infantil 3, 4 e 5		Turma 4 Integral Infantil 3, 4 e 5
14h40 - 15h30	Turma 5 6 a 8 anos		Turma 5 6 a 8 Anos		Turma 5 6 a 8 Anos
15h40 - 16h10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h - 16h50		Turma 6 Integral Bloco B 7 a 10 anos	Turma 7 Integral 1º ano 6 - 9 anos	Turma 6 Integral Bloco B 7 a 10 anos	Turma 7 Integral 1º ano 6 - 9 anos
17h10 - 18h	Turma 8 09 - 15 anos (Avançado)	Turma 11 9 a 15 anos	Turma 8 09 - 15 anos (Avançado)	Turma 11 9 a 15 anos	Turma 8 09 - 15 Anos (Avançado)
18h10 - 19h	Turma 9 6 - 10 Anos	Turma 10 Baby Class 3 - 5 Anos	Turma 9 6 - 10 Anos	Turma 10 Baby Class 3 - 5 Anos	Turma 9 6 - 10 Anos



BASQUETE

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 30 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30		Turma 1 8 - 14 anos		Turma 1 8 - 14 anos	
15h40 - 16h10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
17h10 - 18h		Turma 2 Turno Estendido / 10 a 14 anos		Turma 2 Turno Estendido / 10 a 14 anos	
18h10 - 19h	Turma 3 11 - 14 anos	Turma 4 15 - 17 anos	Turma 3 11 - 14 anos	Turma 4 15 - 17 anos	Turma 3 11 - 14 anos



CAPOEIRA

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 25 alunos.

Turma 7: a partir da corda Azul e Marrom.

Turma 5: iniciantes até a corda Azul.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30		Turma 1 8 - 12 anos	Turma 2 3 - 7 anos Bloco A	Turma 1 8 - 12 anos	Turma 2 3 - 7 anos Bloco A
15h40 - 16h10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h10 - 17h	Turma 3 5 - 10 anos	Turma 4 7 a 10 anos	Turma 3 5 - 10 anos Bloco A	Turma 4 7 a 10 anos	Turma 3 5 - 10 anos Bloco A
		Turma 4 Integral Bloco B		Turma 4 Integral Bloco B	
17h10 - 18h	Turma 5 Avançados 9 - 16 anos	Turma 6 6 - 12 anos	Turma 5 Avançados 9 - 16 anos	Turma 6 6 - 12 anos	Turma 5 Avançados 9 - 16 anos
		Turno Estendido		Turno Estendido	
18h10 - 19h	Turma 7 6 - 12 anos	Turma 8 Iniciantes 5 - 10 anos	Turma 7 6 - 12 anos	Turma 8 Iniciantes 5 - 10 anos	Turma 7 6 - 12 anos



FUTEBOL CAMPO

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo-30 alunos.

Turma de 2ª, 4ª e 6ª: Intermediário a partir de 8 anos.

Turma de 3ª e 5ª: Avançado a partir de 10 anos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
09h - 09h50	Turma 1 8 a 10 anos		Turma 1 8 a 10 anos		Turma 1 8 a 10 anos
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
17h10 - 18h	Turma 2 8 a 10 anos	Turma 3 Turno Estendido 10 a 14 anos	Turma 2 8 a 10 anos	Turma 3 Turno Estendido / 10 a 14 anos	Turma 2 8 a 10 anos
18h10 - 19h	Turma 4 8 a 10 anos	Turma 5 10 a 15 anos	Turma 4 8 a 10 anos	Turma 5 10 a 15 anos	Turma 4 8 a 10 anos



FUTSAL

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 20 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
10h - 10h50	Turma 1 10 a 14 anos	Turma 2 6 a 9 anos	Turma 1 10 a 14 anos	Turma 2 6 a 9 anos	Turma 1 10 a 14 anos
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30		Turma 3 7 a 9 anos	Turma 4 6 a 8 anos	Turma 3 7 a 9 anos	Turma 4 6 a 8 anos
14h40 - 15h30	Turma 5 10 a 12 anos	Turma 6 9 a 11 anos	Turma 5 10 a 12 anos	Turma 6 9 a 11 anos	Turma 5 10 a 12 anos
15h40 - 16h10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h10 - 17h	Turma 7 Turno Estendido / 10 a 14 anos	Turma 8 Integral Bloco B	Turma 7 Turno Estendido / 10 a 14 anos	Turma 8 Integral Bloco B	Turma 7 Turno Estendido / 10 a 14 anos



SOCIETY

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 30 alunos.

Turmas de 3ª e 5ª: Iniciantes até 6 anos.

Turmas de 2ª 4ª e 6ª: Iniciantes (8 anos).

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
9h - 9h50		Turma 01 03 - 06 anos		Turma 01 03 - 06 anos	
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
17h10 - 18h	Turma 02 06 - 08 anos	Turma 03 03 - 06 anos	Turma 02 06 - 08 anos	Turma 03 03 - 06 anos	Turma 02 06 - 08 anos
18h10 - 19h	Turma 04 06 - 08 anos	Turma 05 03 - 06 anos	Turma 04 06 - 08 anos	Turma 05 03 - 06 anos	Turma 04 06 - 08 anos
NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE
19h10 - 20h		Turma 06 Fem. Adulto		Turma 06 Fem. Adulto	
19h10 - 21h			Turma 07 Masc. Adulto		



GINÁSTICA RÍTMICA

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 25 alunos.

Turmas 5 e 6: paras alunas que já praticam a modalidade há mais de um ano.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
14h40 - 15h30	Turma 1 09 a 15 anos		Turma 1 09 a 15 anos		Turma 1 09 a 15 anos
15h40 - 16h10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h10 - 17h		Turma 2 Integral Bloco B	Turma 3 7 - 11 anos	Turma 2 Integral Bloco B	Turma 3 7 - 11 anos
17h10 - 18h	Turma 4 4 a 6 anos Iniciante e Intermediário	Turma 5 6 a 9 anos Avançado	Turma 4 4 a 6 anos Iniciante e Intermediário	Turma 5 6 a 9 anos Avançado	Turma 4 4 a 6 anos Iniciante e Intermediário
18h10 - 19h	Turma 6 9 a 15 anos Avançado	Turma 7 6 a 9 anos Iniciante e Intermediário	Turma 6 9 a 15 anos Avançado	Turma 7 6 a 9 anos Iniciante e Intermediário	Turma 6 9 a 15 anos Avançado



HANDEBOL

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 30 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
17h10 - 18h		Turma 1 Turno Estendido / 10 a 14 anos		Turma 1 Turno Estendido / 10 a 14 anos	



JUDÔ

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e nas turmas 3, 6 e 7

Lotação 26 alunos nas demais 22 alunos.

Turmas 8 e 10: para alunos acima da faixa cinza.

Turmas 3: alunos acima da faixa azul ponteira amarela.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
9h - 9h50	Turma 1 5 a 7 anos		Turma 1 5 a 7 anos		Turma 1 5 a 7 anos
10h - 10h50	Turma 2 8 a 10 anos		Turma 2 8 a 10 anos		Turma 2 8 a 10 anos
11h - 11h50	Turma 3 10 a 14 anos (AVANÇADO)		Turma 3 10 a 14 anos (AVANÇADO)		Turma 3 10 a 14 anos (AVANÇADO)
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30			Turma 4 Integral Infantil 3, 4 e 5 3 a 6 anos		Turma 4 Integral Infantil 3, 4 e 5 3 a 6 anos
14h40 - 15h30	Turma 5 5 a 7 anos		Turma 5 5 a 7 anos		Turma 5 5 a 7 anos
15h40 - 16h10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h10 - 17h		Turma 6 Bloco B Integral	Turma 7 Bloco A 1º ano 6 a 10 anos	Turma 6 Bloco B Integral	Turma 7 Bloco A 1º ano 6 a 10 anos
17h10 - 18h	Turma 8 11 a 14 anos (Avançado)	Turma 9 Turno Estendido / 10 a 14 anos	Turma 8 11 a 14 anos (Avançado)	Turma 9 Turno Estendido / 10 a 14 anos	Turma 8 11 a 14 anos (Avançado)
18h10 - 19h	Turma 10 6 a 10 anos (AVANÇADO)	Turma 11 6 a 10 anos (INICIANTE)	Turma 10 6 a 10 anos (AVANÇADO)	Turma 11 6 a 10 anos (INICIANTE)	Turma 10 6 a 10 anos (AVANÇADO)



PARQUE AQUÁTICO

Composição da Turma: Máximo: A1-8 Alunos. A2-10 Alunos A3-12 Alunos Ap. 12-Alunos

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
7h - 7h50	Nat. Adulto				
8h - 8h50	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica
9h - 9h50	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento				
	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica
10h - 10h50	Natação Bebê	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento	Natação Bebê	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento	Natação Bebê
	Adaptação 1 e 2		Adaptação 1 e 2		Adaptação 1 e 2
11h - 11h50	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento				
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
12h10 - 13h		Nat. Adulto		Nat. Adulto	
13h40 - 14h30		Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento	Integral Infantil 3, 4 e 5.	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento	Integral Infantil 3, 4 e 5
14h40 - 15h30	Natação Bebê	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento	Natação Bebê	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento	Natação Bebê
	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento		Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento		Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento
15h40 - 16h	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h - 16h50	Turno Estendido	Integral Bloco B	Integral 1º Ano	Integral Bloco B	Integral 1º ano
			Turno Estendido		Turno Estendido
17h10 - 18h	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento				
18h10 - 19h	Adaptação 1, 2 e 3 Aperfeiçoamento				
NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE
19h10 - 20h					
20h10 - 21h	Nat. Adulto	Nat. Adulto	Nat. Adulto	Nat. Adulto	



STREET DANCE

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 30 alunos.

Turma 5: para alunos que já praticam a modalidade há mais de 6 meses.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
15h40 - 16h10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h10 - 17h	Turma 1 Turno Estendido / 10 a 14 anos	Turma 2 10 a 13 anos Iniciante e Intermediário	Turma 3 Turno Estendido / 10 a 14 anos	Turma 2 10 a 13 anos Iniciante e Intermediário	Turma 1 Turno Estendido / 10 a 14 anos
17h10 - 18h	Turma 3 7 a 13 anos Iniciante		Turma 3 7 a 13 anos Iniciante		Turma 3 7 a 13 anos Iniciante
18h10 - 19h	Turma 4 11 a 17 anos Avançado	Turma 5 4 a 10 anos Iniciante	Turma 4 11 a 17 anos Avançado	Turma 5 4 a 10 anos Iniciante	Turma 4 11 a 17 anos Avançado



TREINAMENTO FUNCIONAL

Composição da turma: Mínimo de 10 alunos e máximo de 15 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
17h10 - 18h	Turma 1 Treino Funcional Adulto	Turma 2 Treino Funcional Adulto	Turma 1 Treino Funcional Adulto	Turma 2 Treino Funcional Adulto	Turma 1 Treino Funcional Adulto



Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 25 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
11h - 11h50	Turma 1 10 a 14 anos		Turma 1 10 a 14 anos		Turma 1 10 a 14 anos
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30			Turma 2 8 a 12 anos		Turma 2 8 a 12 anos
14h40 - 15h30	Turma 3 10 a 15 anos	Turma 4 9 a 12 anos	Turma 3 10 a 15 anos	Turma 4 9 a 12 anos	Turma 3 10 a 15 anos
15h40 - 16h10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h10 - 17h	Turma 5 Turno Estendido 10 a 14 anos	Turma 6 14 a 17 anos	Turma 5 Turno Estendido 10 a 14 anos	Turma 6 14 a 17 anos	Turma 5 Turno Estendido 10 a 14 anos
17h10 - 18h	Turma 7 10 a 15 anos	Turma 8 12 a 17 anos Feminino	Turma 7 10 a 15 anos	Turma 8 12 a 17 anos Feminino	Turma 7 10 a 15 anos
18h10 - 19h		Turma 9 11 a 16 anos		Turma 9 11 a 16 anos	
NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE
19h10 - 21h		Adulto		Adulto	



XADREZ

Composição da turma: Mínimo de 14 alunos e máximo de 24 alunos.

Turma avançada a seleção será estabelecida pelo professor.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
10h - 10h50		Turma 1 7 a 10 anos		Turma 1 7 a 10 anos	
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30	Turma 2 9 a 18 anos (Avançado)				
14h40 - 15h30		Turma 3 7 e 8 anos		Turma 3 7 e 8 anos	
15h40 - 16h10	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h10 - 17h		Turma 4 7 a 11 anos		Turma 4 7 a 11 anos	
17h10 - 18h		Turma 5 Turno Estendido / 10 a 14 anos		Turma 5 Turno Estendido / 10 a 14 anos	
		Turma 5 11 a 14 anos		Turma 5 11 a 14 anos	
18h10 - 19h		Turma 6 7 a 10 anos		Turma 6 7 a 10 anos	