

PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS

NATAÇÃO

	TURMA: Segunda e Quarta
15:00 horas	Idade: 7 a 9 anos
15:45 horas	Idade: 10 a 12 anos
16:30 horas	Idade: 13 a 14 anos

FUTEBOL SOCIETY

	TURMA: Segunda e Quarta	TURMA: Terça e Quinta
17:30 horas	Idade: 12 a 13 anos	Idade: 9 a 11 anos

KARATÊ

	TURMA: Segunda e Quarta	TURMA: Terça e Quinta
16:00 horas	Idade: 13 a 16 anos	Idade: 7 a 12 anos

HIDROGINÁSTICA

	TURMA: Segunda e Quarta	TURMA: Terça e Quinta
17:15 horas	Idade: 40 anos acima	Idade: 40 anos acima
18:00 horas	Idade: 40 anos acima	Idade: 40 anos acima
18:45 horas	Idade: 18 anos acima	Idade: 18 anos acima
19:30 horas	Idade: 18 anos acima	Idade: 18 anos acima

DANÇA

	TURMA: Segunda e Quarta
17:00 horas	Idade: 7 a 15 anos
18:00 horas	Idade: 16 anos acima
19:00 horas	Idade: 16 anos acima

GINÁSTICA AERÓBICA E LOCALIZADA

	TURMA: Terça e Quinta
17:00 horas	Idade: 16 anos acima
18:00 horas	Idade: 18 anos acima

JUMP

	TURMA: Terça e Quinta
19:00 horas	Idade: 18 anos acima

CIRCUITO DE TREINAMENTO

	TURMA: Terça e Quinta
18:00 horas	Idade: 18 anos acima
19:00 horas	Idade: 18 anos acima