

Atividade	Faixa Etária	Horário	
Alongamento	De 18 a 60 anos	Segunda e Quarta	15h às 16h
Alongamento	A partir de 60 anos	Terça e Quinta	15h às 16h
Alongamento	A partir de 60 anos	Terça e Sexta	20h às 21h
Alongamento	A partir de 18 anos	Segunda e Quarta	18h às 19h
Ballet	06 a 13 anos	Segunda e Quarta	8h às 15h
Ballet	02 a 12 anos	Terça, Quinta e Sexta	17h às 21h
Basquete	A partir de 18 anos	Terça e Quinta	13h às 15h
Basquete	A partir de 18 anos	Quinta	18h às 21h
Caminhada	A partir de 18 anos	Quinta	19h30 às 20h30
Capoeira	06 a 30 anos	Terça e Quinta	19h às 21h
Capoeira	07 a 14 anos	Sábado	11h às 12h
Capoeira	A partir de 15 anos	Sábado	12h às 13h30
Clube da Caminhada	A partir de 18 anos	Terça e Quinta	19h30 às 20h30
Futsal	10 a 12 anos	Segunda e Sexta	10h às 11h
Futsal	10 a 12 anos	Segunda, Quarta e Sexta	13h às 14h
Futsal	13 a 14 anos	Segunda e Quarta	14h às 15h
Futsal	07 a 09 anos	Quarta	10h às 11h
Futsal Comunidade	17 a 29 anos	Terça	19h30 as 21h20
Futsal Feminino	10 a 14 anos	Terça e Quinta	13h às 14h
Futsal Feminino	17 a 25 anos	Sexta	19h35 as 21h25
Futsal Masculino	A partir de 30 anos	Segunda e Quarta	19h30 as 21h20
Futsal Masculino	14 a 17 anos	Segunda, Terça e Quinta	18h30 às 19h30
Ginástica	Até 55 anos	Segunda, Quarta e Sexta	8h às 9h
Ginástica 3º idade	A partir de 56 anos	Segunda, Quarta e Sexta	9h às 10h
Ginástica Adulto	Até 55 anos	Segunda, Quarta e Sexta	9h às 10h
Ginástica Artística	07 a 12 anos	Segunda, Quarta e Sexta	13h às 15h
Ginástica Artística	07 a 12 anos	Terça e Quinta	8h às 10h
Ginástica Artística	07 a 12 anos	Segunda, Quarta e Sexta	10h às 12h
Ginástica Artística	07 a 12 anos	Terça e Quinta	10h às 12h
Ginastica Funcional	18 a 60 anos	Segunda e Quarta	20h às 21h
Ginastica Idosos	18 a 60 anos	Terça e Quinta	18h às 19h
Handebol Masculino -	10 a 14 anos	Terça e Quinta	17h30 às 18h30
Hidroginástica	Acima de 14 anos	Terça e Quinta	14h às 15h
Hidroginástica	A partir de 14 anos	Terça e Quinta	9h às 10h
Iniciação Esportiva	09 a 12 anos	Terça e Quinta	10h às 11h
Judô	08 a 14 anos	Segunda, Quarta e Sexta	10h às 11h
Judô	08 a 14 anos	Segunda, Quarta e Sexta	13h às 14h
Karatê	A partir de 6 anos	Terças e Quintas	19h30 às 21h
Kung Fu	08 a 14 anos	Segunda, Quarta e Sexta	11h às 12h
Kung Fu	08 a 14 anos	Segunda, Quarta e Sexta	14h às 15h
Musculação Feminina	18 a 60 anos	Segunda e Quarta	19h30 às 20h30
Natação	A partir de 18 anos	Terça e Quinta	11h às 12h
Natação	11 a 14 anos	Terça e Quinta	14h às 15h
Natação	08 a 10 anos	Terça e Quinta	10h às 11h
Natação	08 a 10 anos	Terça e Quinta	13h às 14h
Natação Adulto	A partir de 18 anos	Quarta e Sexta	17h40 às 18h40
Natação Iniciação	18 a 60 anos	Terça e Quinta	17h às 18h
Natação Treinamento	Livre	Terça e Quinta	8h às 9h
Pilates	A partir de 18 anos	Terça e Quinta	13h às 14h
Tênis de Mesa	10 a 12 anos	Sexta	8h às 9h
Tênis de Mesa	12 a 14 anos	Segunda e Quarta	13h às 15h
Tênis de Mesa	13 a 14 anos	Sexta	9h às 11h
Treinamento de Corrida	A partir de 18 anos	Terça e Quinta	9h às 10h
Treinamento de Corrida	A partir de 18 anos	Terça e Quinta	8h às 9h
Treinamento Físico Masculino	18 a 60 anos	Terça e Sexta	18h às 20h
Treinamento Físico Feminino	18 a 60 anos	Segunda e Quarta	18h às 20h
Vôlei	A partir de 16 anos	Sexta	17h às 19h
Vôlei	A partir de 16 anos	Sexta	19h30 às 20h30