

**INSCREVA-SE NAS ATIVIDADES DO
CEU HELIÓPOLIS - PROFª ARLETE PERSOLI**

(Basta fazer a matrícula com a Carteirinha na Sala da Gestão - Torre da Cidadania).

ATIVIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIO
ALONGAMENTO	ADULTO	2ª-4ª-6ª	07h10-08h
ALONGAMENTO	ADULTO	3ª-5ª	13h-14h
BADMINTON	ACIMA DE 9 ANOS	4ª-6ª	08h30-10h
BADMINTON	ACIMA DE 9 ANOS	4ª-6ª	12h-13h
BASQUETE	11 A 16 ANOS	2ª-4ª-6ª	16h30-18h
CAPOEIRA	ACIMA DE 06 ANOS	2ª-4ª-6ª	19h30 às 21h
CONDICIONAMENTO FÍSICO	13 A 16 ANOS	3ª-5ª	16h30-17h30
DANÇA CIGANA	ADULTO	4ª	17h30-18h30
DANÇA DE SALÃO	ADULTO	2ª	08h-09h30
DANÇA DE SALÃO	ADULTO	4ª-6ª	13h-14h
FUTSAL MIRIM MASCULINO	13 E 14 ANOS	2ª-4ª	18h-20h
FUTSAL PRÉ-MIRIM FEMININO	11 E 12 ANOS	6ª	18h-19h30
FUTSAL PRÉ-MIRIM MASCULINO	11 E 12 ANOS	4ª-6ª	14h30-16h30
GINÁSTICA AERÓBICA	ADULTO	3ª-5ª	07h10-08h
GINÁSTICA LOCALIZADA	ADULTO	4ª-6ª	08h-09h
GINÁSTICA LOCALIZADA	ADULTO	3ª-5ª	19h-20h
GRUPO DE DANÇA	ADULTO	3ª-5ª	08h-09h
GRUPO DE DANÇA	ADULTO	3ª-5ª	14h-15h
HIDROGINÁSTICA	ADULTO	3ª-5ª	10h-11h
HIDROGINÁSTICA	ADULTO	3ª-5ª	14h-15h
INGLÊS	ACIMA DE 9 ANOS	3ª-5ª	18h-19h
INICIAÇÃO ESPORTIVA	7 A 10 ANOS	2ª-4ª-6ª	10h-11h
JUDÔ	06 A 17 ANOS	2ª-4ª	08h às 11h
JUDÔ	06 A 17 ANOS	2ª-4ª	14h às 17h
JUDÔ	06 A 17 ANOS	3ª-5ª	08h às 11h
JUDÔ	06 A 17 ANOS	3ª-5ª	14h às 17h
KARATÊ	ACIMA DE 07 ANOS	3ª - 5ª	20h às 23h
KICKBOXING	ACIMA DE 07 ANOS	2ª - 6ª	19h às 21h
NATAÇÃO	ADULTO	4ª-6ª	8h-8h45
NATAÇÃO	7 A 10 ANOS	3ª-5ª	14h-15h

* CARTEIRINHAS NÃO SERÃO FEITAS NO DIA DA MATRÍCULA.

ATIVIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO	11 A 14 ANOS	3ª-5ª	15h-16h
NÚCLEO DA MELHOR IDADE	ACIMA DE 50 ANOS	4ª-6ª	09h30-11h
PARKOUR	ACIMA DE 10 ANOS	6ª	15h-17h30
PILATES	ADULTO	2ª-4ª	16h30-17h30
RITMOS	ADULTO	4ª-6ª	09h-10h
RITMOS	ADULTO	4ª-6ª	14h-15h
RUGBY	4 A 7 ANOS	2ª	09h-10h
RUGBY	8 A 14 ANOS	3ª-5ª	10h-11h30
RUGBY	10 A 17 ANOS	4ª-6ª	13h-14h30
RUGBY	4 A 7 ANOS	2ª	15h30-16h30
TAEKWONDO	ACIMA DE 07 ANOS	SAB E DOM	10h às 12h
TAI CHI CHUAN	ADULTO	5ª	10h às 11h
TEATRO	ACIMA DE 13 ANOS	4ª	14h às 16h
TÊNIS DE MESA	11 E 12 ANOS	3ª-5ª	12h45-13h45
TREINO FUNCIONAL	ADULTO	2ª-4ª-6ª	18h30-19h30
VIOLÃO	ACIMA DE 7 ANOS	5ª	18h-19h
VIOLÃO	ACIMA DE 7 ANOS	6ª	18h-19h
VÔLEI ADAPTADO	ADULTO	3ª-5ª	09h-10h
VÔLEI ADULTO MISTO	ADULTO	5ª	19h30-21h
VÔLEI ADULTO MASCULINO	ADULTO	3ª	19h30-21h
VÔLEI INFANTIL FEMININO	15 A 17 ANOS	3ª-5ª	17h30-19h
VÔLEI INFANTIL MASCULINO	15 A 17 ANOS	3ª-5ª	16h-17h30
VÔLEI MISTO	8 A 14 ANOS	4ª-6ª	11h-12h
VÔLEI PRÉ-MIRIM MASCULINO	10 A 14 ANOS	3ª-5ª	13h-14h30
VÔLEI PRÉ-MIRIM FEMININO	11 A 14 ANOS	3ª-5ª	14h30-16h
ZUMBA	ADULTO	2ª - 4ª	20h às 21h