

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO 2024

ACADEMIA

SEGUNDA a SEXTA	SÁBADO	FERIADO
5:30 às 22h00	8h00 às 12h00 / 13h00 às 17h00	14h00 às 20h00

SAUNA

SAUNA MASCULINA	SEGUNDA/TERÇA/QUINTA/SEXTA	SÁBADOS E FERIADOS
	18h00 às 22h00	17h30 às 20h00
SAUNA FEMININO	QUARTA	SÁBADOS E FERIADOS
	18h00 às 22h00	15h00 às 17h30

PISCINA

SEGUNDA A SEXTA	SÁBADOS E FERIADOS
08h00 às 22h00 (segundas-feiras fechado 08h 12h00)	14h00 às 20h00

PARA FREQUENTAR A PISCINA É OBRIGATÓRIO:

- MAIÔ (DE NATAÇÃO) OU SUNGA (NÃO É PERMITIDO BIQUINI, CALÇÃO OU BERMUDA)
- TOUCA
- ÓCULOS (AULA DE NATAÇÃO)
- CHINELO PARA ÁREA DA PISCINA (PASSANDO PELO LAVA PÉS)
- É PROIBIDO CALÇADOS NA ÁREA DA PISCINA
- BANHO OU DUCHA ANTES DE ENTRAR NA PISCINA
- EXAME MÉDICO EM DIA

A SOCIEDADE MUSICAL DISPONIBILIZA MÉDICO PARA REALIZAÇÃO DO EXAME.

Dr. Luciano Salerno

HORÁRIOS: TERÇA-FEIRA: 19h (ATENDIMENTO POR ORDEM DE CHEGADA)

VALOR: R\$ 50 (POR PESSOA, DEVERÁ SER PAGO DIRETAMENTE PARA O MÉDICO NO ATO DA CONSULTA, dinheiro ou pix)

OBS: O EXAME TAMBÉM PODE SER REALIZADO PELO MÉDICO DE SUA PREFERÊNCIA.

HORARIOS DE ATIVIDADES PISCINA

ATIVIDADES PISCINA	SEGUNDA/QUARTA	TERÇA E QUINTA
NATAÇÃO ADULTO	19h00 às 19h45(Fabiano Santos) 19h45 às 20h30(Fabiano Santos)	8h15 às 09h00(Fabiano dos Santos)
NATAÇÃO INFANTIL 6 anos à 12 anos	16h15 Às 17h00 (Fabiano Santos) 17h30 às 18h15(Fabiano Santos) 18h15 às 19h00(Fabiano Santos)	09h00 às 09h45(Fabiano Santos) 17h30 às 18h15 (Vanessa Amaral) 18h15 às 19h00 (Vanessa Amaral)
NATAÇÃO BABY 10 meses à 5 anos	15h15 às 16h00 (Fabiano Santos)	09h45 às 10h30 (Fabiano Santos)
HIDROGINÁSTICA (NÃO É NECESSÁRIO FAZER A INSCRIÇÃO)		7h00 às 7h45 (Michelle Antunes) 15h30 as 16h15 (Michelle Antunes) 19h00 às 19h45(Fabiano Santos) 20h00 às 20h45(Fabiano Santos)

HORÁRIOS COM A RAIA LIVRE NA PISCINA:

SEGUNDA : 12H AS 15H / 20:30H AS 21:45H

QUARTA: 08H AS 15H / 20:30H AS 21:45H

TERÇA/ QUINTA : 10:30 H AS 15:30 H / 20:45H AS 21:45H

SEXTA: 08H AS 22H

SÁBADO: 14H AS 20H

AULAS ADULTO A PARTIR DE 13 ANOS

USO DA PISCINA DE MENORES APENAS COM ACOMPANHANTE RESPONSÁVEL
PARA INÍCIO DAS AULAS DE NATAÇÃO DEVERÁ HAVER INSCRIÇÃO COM

VANESSA AMARAL (47) 999222904

FABIANO SANTOS (47) 991106722

HORÁRIOS DE ATIVIDADES SALAS DE GINÁSTICAS

SALA GINASTICA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
GAP JENIFFER	19h45 às 20h30	17h30 Às 18h15	19h45 às 20h30	17h30 Às 18h15
FUNCIONAL FEMININO JENIFFER	19h00 as 19h45	18h15 às 19h00	19h00 as 19h45	18h15 às 19h00
ZUMBA JENIFFER	17h30 Às 18h15	19h00 as 19h45	17h30 Às 18h15	19h00 as 19h45
JUMP JENIFFER	18h15 às 19h00	19h45 as 20h30	18h15 às 19h00	19h45 as 20h30
DANÇA KIDS MILENA	17h30 Às 18h15		17h30 Às 18h15	
FUNCIONAL KIDS RAYANNE		17h30 às 18h15		17h30 às 18h15
PILATES TERCEIRA IDADE RAYANNE		16h45 Às 17h30		16h45 às 17h30
PILATES SOLO RAYANNE	1. 17h15 às 18h00 2. 18h00 às 18h45 3. 18h45 às 19h30 4. 19h30 às 20h15 5. 20h15 às 21h00		1. 17h15 às 18h00 2. 18h00 às 18h45 3. 18h45 às 19h30 4. 19h30 às 20h15 5. 20h15 às 21h00	
PILATES SOLO RAYANNE	07h30 às 08h15	1. 08h30 às 09h15 2. 18h15 às 19h00 3. 19h00 às 19h45 4. 19h45 às 20h30	07h30 às 08h15	1. 08h30 às 09h15 2. 18h15 às 19h00 3. 19h00 às 19h45 4. 19h45 às 20h30
SALA BOXE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
BOXE GUILHERME				
	TURMA KIDS 17h30 às 18h15 (6 A 12 ANOS)	TURMA FEMININA 18H00 ÀS 18H45	TURMA KIDS 17h30 às 18h15 (6 A 12 ANOS)	TURMA FEMININA 18H00 ÀS 18H45
	TURMA MISTA 18h15 às 19h00	TURMA MISTA 19H00 AS 19H45	TURMA KIDS 18h15 às 19h00	TURMA MISTA 19H00 AS 19H45
	TURMA MISTA 19h00 às 19h45	COMPETIÇÃO 20H00 AS 21H00	TURMA MISTA 19h00 às 19h45	COMPETIÇÃO 20H00 AS 21H00
	COMPETIÇÃO 20H00 AS 21H00		COMPETIÇÃO 20H00 AS 21H00	SEXTA SPARRING 18H

FUTEBOL ADULTO : SEGUNDAS /QUARTAS /SABADOS ENTRAR EM CONTATO ROBERTO 99238-4773
FUTEBOL INFANTIL : TERÇAS/QUARTAS/QUINTAS/SABADOS ENTRAR EM CONTATO ADEJAIR 99130-7880

AULAS EM VERDE DISPONÍVEL / AULAS EM VERMELHO LISTA DE ESPERA
PARA INÍCIO DAS AULAS DEVERÁ HAVER INSCRIÇÃO COM OS PROFESSORES
PARA DISPONIBILIDADE DE VAGAS
 JENIFFER (47) 99269-4155
 RAYANNE (47)9 9149-8584
 GUILHERME (47)9 9164-1584
 MILENA (47) 8820-7719

