



BABY

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
09h40 - 10h20 NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 40')	09h40 - 10h20 NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 40')	09h40 - 10h20 NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 40')	09h40 - 10h20 NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 40')
10h30 - 11h00 NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')	10h40 - 11h20 PSICOMOTRICIDADE II (tatame - 40')	10h30 - 11h00 NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')	10h40 - 11h20 PSICOMOTRICIDADE II (tatame - 40')
14h00 - 14h30 NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')	11h20 - 11h50 PSICOMOTRICIDADE I (tatame - 30')	14h00 - 14h30 NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')	11h20 - 11h50 PSICOMOTRICIDADE I (tatame - 30')
15h00 - 15h40 PSICOMOTRICIDADE II (sala 9 - 40')	14h00 - 14h30 PSICOMOTRICIDADE I (tatame - 30')	15h00 - 15h40 PSICOMOTRICIDADE II (sala 9 - 40')	14h00 - 14h30 PSICOMOTRICIDADE I (tatame - 30')
15h50 - 16h30 NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 40')	15h00 - 15h30 NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')	15h50 - 16h30 NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 40')	15h00 - 15h30 NATAÇÃO BB I e II (piscina pequena - 30')
	15h50 - 16h30 NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 40')		15h50 - 16h30 NATAÇÃO BB III (piscina pequena - 40')
	16h00 - 16h30 PSICOMOTRICIDADE I (tatame - 30')		16h00 - 16h30 PSICOMOTRICIDADE I (tatame - 30')

NATAÇÃO BB I e II

6 meses até 2 anos

NATAÇÃO BB III

2 anos até 3 anos

PSICOMOTRICIDADE I

6 meses até 2 anos

PSICOMOTRICIDADE II

2 anos até 3 anos

Sábado

09h40 - 10h20

NATAÇÃO BB III
(piscina pequena - 40')

10h30 - 11h00

NATAÇÃO BB I e II
(piscina pequena - 30')

11h10 - 11h40

NATAÇÃO BB I e II
(piscina pequena - 30')

Para estas aulas verifique a disponibilidade de vagas previamente.

3 a 4 Anos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09h40 - 10h25 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I e II (piscina pequena)	09h40 - 10h25 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I e II (piscina pequena)	09h40 - 10h25 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I e II (piscina pequena)	09h40 - 10h25 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I e II (piscina pequena)	09h40 - 10h25 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I e II (piscina pequena)
10h35 - 11h20 BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame	10h35 - 11h20 CAPOEIRA - sala 6	10h35 - 11h20 BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame	10h35 - 11h20 CAPOEIRA - sala 6	10h40 - 11h25 CIRCO - sala 6
14h00 - 14h45 BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame	14h00 - 14h45 CAPOEIRA - sala 6 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I, II e III	14h00 - 14h45 BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame	14h00 - 14h45 CAPOEIRA - sala 6 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I, II e III	14h00 - 14h45 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I, II e III (piscina pequena)
14h55 - 15h40 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I, II e III (piscina pequena) MINI KIDS - quadra	14h55 - 15h40 MINI KIDS - tatame	14h55 - 15h40 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I, II e III (piscina pequena) MINI KIDS - quadra	14h55 - 15h40 MINI KIDS - tatame	14h55 - 15h40 COORDENAÇÃO E HABILIDADES (sala 9)
15h50 - 16h35 BALLET - sala 6 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I e II (piscina pequena) COORDENAÇÃO E HABILIDADES (quadra)	15h50 - 16h35 CAPOEIRA - sala 6 MINI KIDS - tatame	15h50 - 16h35 BALLET - sala 6 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I e II (piscina pequena) COORDENAÇÃO E HABILIDADES (quadra)	15h50 - 16h35 CAPOEIRA - sala 6 MINI KIDS - tatame	15h50 - 16h35 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO (piscina pequena)
16h45 - 17h30 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I, II e III (piscina pequena)	16h45 - 17h30 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I, II e III (piscina pequena)	16h45 - 17h30 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I, II e III (piscina pequena)	16h45 - 17h30 NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I, II e III (piscina pequena)	16h45 - 17h30 CIRCO - sala 9

Sábado

08h45 - 09h30

NATAÇÃO ADAPTAÇÃO
(piscina pequena)

Para estas aulas verifique a disponibilidade de vagas previamente.





5 a 6 Anos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08h45 - 09h30	08h45 - 09h30	08h45 - 09h30	08h45 - 09h30	08h45 - 09h30
NATAÇÃO INICIAÇÃO (piscina grande)	NATAÇÃO INICIAÇÃO (piscina grande)	NATAÇÃO INICIAÇÃO (piscina grande)	NATAÇÃO INICIAÇÃO (piscina grande)	NATAÇÃO INICIAÇÃO (piscina grande)
09h40 - 10h25	09h40 - 10h25	09h40 - 10h25	09h40 - 10h25	09h40 - 10h25
BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame	CAPOEIRA - sala 9	BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame	CAPOEIRA - sala 9	CIRCO - sala 9
10h35 - 11h20	10h35 - 11h20	10h35 - 11h20	10h35 - 11h20	10h35 - 11h20
MINI SPORTS - quadra NATAÇÃO INICIAÇÃO (pisc. grande)	FUTSAL - quadra GIN. SOLO (5 a 10 anos)/sala 9 NATAÇÃO INICIAÇÃO (pisc. grande)	MINI SPORTS - quadra NATAÇÃO INICIAÇÃO (pisc. grande)	FUTSAL - quadra GIN. SOLO (5 a 10 anos)/sala 9 NATAÇÃO INICIAÇÃO (pisc. grande)	TÊNIS - quadra NATAÇÃO INICIAÇÃO (pisc. grande)
14h00 - 14h45	14h00 - 14h45	14h00 - 14h45	14h00 - 14h45	14h00 - 14h45
SURF (piscina grande) MINI SPORTS (quadra) NATAÇÃO INICIAÇÃO I e II (pisc. grande)	← O aluno já deverá saber nadar. FUTSAL - quadra NATAÇÃO INICIAÇÃO I e II (pisc. grande)	SURF (piscina grande) MINI SPORTS (quadra) NAT INICIAÇÃO I e II (pisc. grande)	← O aluno já deverá saber nadar. FUTSAL - quadra NATAÇÃO INICIAÇÃO I e II (pisc. grande)	MINI SPORTS - quadra
14h55 - 15h40	14h55 - 15h40	14h55 - 15h40	14h55 - 15h40	14h55 - 15h40
BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame NATAÇÃO INICIAÇÃO (pisc. grande)	CAPOEIRA - sala 6 CIRCO - sala 9 NATAÇÃO INICIAÇÃO (pisc. grande)	BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame NATAÇÃO INICIAÇÃO (pisc. grande)	CAPOEIRA - sala 6 CIRCO - sala 9 NATAÇÃO INICIAÇÃO (pisc. grande)	NAT INICIAÇÃO I e II (pisc. grande)
15h50 - 16h35	15h50 - 16h35	15h50 - 16h35	15h50 - 16h35	15h50 - 16h35
CIRCO - sala 9	FUTSAL - quadra GIN. SOLO - sala 9	CIRCO - sala 9	FUTSAL - quadra GIN. SOLO - sala 9	TÊNIS - Quadra
16h45 - 17h30	16h45 - 17h30	16h45 - 17h30	16h45 - 17h30	16h45 - 17h30
MINI SPORTS - quadra	CAPOEIRA - sala 6 MINI SPORTS - tatame	MINI SPORTS - quadra	CAPOEIRA - sala 6 MINI SPORTS - tatame	NATAÇÃO INICIAÇÃO (piscina grande)
17h40 - 18h25	17h40 - 18h25	17h40 - 18h25	17h40 - 18h25	
NATAÇÃO INICIAÇÃO I e II (piscina pequena)	NATAÇÃO INICIAÇÃO I e II (piscina pequena)	NATAÇÃO INICIAÇÃO I e II (piscina pequena)	NATAÇÃO INICIAÇÃO I e II (piscina pequena)	
17h40 - 18h25		17h40 - 18h25		
JUDÔ (5 a 6 anos) (tatame)		JUDÔ (5 a 6 anos) (tatame)		



7 a 14 Anos (manhã)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08h45 - 09h30	08h45 - 09h30	08h45 - 09h30	08h45 - 09h30	08h45 - 09h30
BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame	CAPOEIRA - tatame	BALLET - sala 6 JUDÔ - tatame	CAPOEIRA - tatame	CIRCO - sala 9
09h40 - 10h25	09h40 - 10h25	09h40 - 10h25	09h40 - 10h25	09h40 - 10h25
MULTSPORTS - quadra	FUTSAL - quadra	MULTSPORTS - quadra	FUTSAL - quadra	TÊNIS - Quadra
10h35 - 11h20	10h35 - 11h20	10h35 - 11h20	10h35 - 11h20	10h35 - 11h20
BOXE - sala lutas NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande)	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) GIN. SOLO (5 A 10 anos) - sala 9	BOXE - sala lutas NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande)	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) GIN. SOLO (5 A 10 anos) - sala 9	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande)





7 a 10 Anos (tarde)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14h00 - 14h45 SURF (piscina grande)	← O aluno já deverá saber nadar. →	14h00 - 14h45 SURF (piscina grande)	14h00 - 14h45 SURF (piscina grande)
14h55 - 15h40	14h55 - 15h40	14h55 - 15h40	14h55 - 15h40	14h55 - 15h40
NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande)	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) MULTSPORTS - quadra	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande)	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) MULTSPORTS - quadra	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) TÊNIS (quadra)
15h50 - 16h35	15h50 - 16h35	15h50 - 16h35	15h50 - 16h35	15h50 - 16h35
NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) JUDÔ - tatame	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) MUAY THAI - sala de boxe	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) JUDÔ - tatame	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) MUAY THAI - sala de boxe	NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) CIRCO - sala 9
	16h35 - 17h20 FUTSAL - quadra		16h35 - 17h20 FUTSAL - quadra	
16h45 - 17h30 CROSS KIDS - sala de cross BALLET (7 a 10 anos) / sala 6 GIN. SOLO - sala 9 NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande)	16h45 - 17h30 NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) CIRCO - sala 9	16h45 - 17h30 CROSS KIDS - sala de cross BALLET (7 a 10 anos) / sala 6 GIN. SOLO - sala 9 NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande)	16h45 - 17h30 NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) CIRCO - sala 9	16h45 - 17h30 CROSS KIDS - sala de Cross NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande)
17h35 - 18h20	17h40 - 18h25 CAPOEIRA - sala 9 NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) JIU JITSU - tatame	17h35 - 18h20 RITMOS / sala 6	17h40 - 18h25 CAPOEIRA - sala 9 NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande) JIU JITSU - tatame	17h40 - 18h25 NAT APERFEIÇOAMENTO I e II (piscina grande)



11 a 14 Anos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
15h00 - 16h00	15h00 - 15h45	15h00 - 16h00	15h00 - 15h45	15h00 - 15h45
MUSCULAÇÃO - sala musc.	NATAÇÃO TEENS (piscina grande)	MUSCULAÇÃO - sala musc.	NATAÇÃO TEENS (piscina grande)	NATAÇÃO TEENS (piscina grande)
15h50 - 16h35	15h50 - 16h35	15h50 - 16h35	15h50 - 16h35	15h50 - 16h35
NATAÇÃO TEENS (piscina grande) CROSSFIT - sala de Cross	NATAÇÃO TEENS (piscina grande) MUSCULAÇÃO - sala musc.	NATAÇÃO TEENS (piscina grande) CROSSFIT - sala de Cross	NATAÇÃO TEENS (piscina grande) MUSCULAÇÃO - sala musc.	NATAÇÃO TEENS (piscina grande) CROSSFIT - sala de Cross
16h45 - 17h30	16h35 - 17h20	16h45 - 17h30	16h35 - 17h20	16h45 - 17h30
JUDÔ - sala de boxe	MUAY THAI - sala de boxe	JUDÔ - sala de boxe	MUAY THAI - sala de boxe	NATAÇÃO TEENS (piscina grande) TÊNIS (quadra)
	16h45 - 17h30 NATAÇÃO TEENS (piscina grande)		16h45 - 17h30 NATAÇÃO TEENS (piscina grande)	
17h40 - 18h25	17h20 - 18h00	17h40 - 18h25	17h20 - 18h00	17h40 - 18h25
SPORT TEENS - quadra (45')	FUTSAL - quadra	SPORT TEENS - quadra (45')	FUTSAL - quadra	CAPOEIRA - sala 6
	17h20 - 18h10 BOXE TEENS - (50') (sala de boxe)		17h20 - 18h10 BOXE TEENS - (50') (sala de boxe)	





PSICOMOTRICIDADE I (6 MESES A 1 ANO E 11 MESES):

Desenvolvimento motor, cognitivo e social para bebês. Eles são estimulados dentro da fase motora que se encontram: rastejar, rolar, sentar, engatinhar, andar, etc. Essa aula os pais participam, com o objetivo de trabalhar o desenvolvimento afetivo.

PSICOMOTRICIDADE II (2 ANOS):

Os pais já não participam mais, onde trabalhamos a autonomia dos bebês, interação social e cognitiva. São estimulados motoramente: andar, pular, saltar, subir, descer, entre outros.

NATAÇÃO PARA BEBÊS:

Aula de natação para bebês, com foco em sociabilização e habilidades motoras aquáticas.

MINIKIDS (3 - 4 ANOS):

Aula lúdica de esportes adaptados, com atividades de condução de bola, arremesso, lançamentos de bola, passe, etc.

COORDENAÇÃO E HABILIDADES (3 - 4 ANOS):

Desenvolvimento de habilidades motoras, com circuitos que trabalham equilíbrio, lateralidade, coordenação motora, sustentação, velocidade, etc.

NATAÇÃO KIDS:

Aulas de natação com estratégias técnicas e motivacionais personalizadas, certificadas com a Metodologia Gustavo Borges, visando desenvolver a segurança e o domínio dos quatro nados.

MINISPORTS (5 - 6 ANOS):

Aula lúdica de esportes adaptados, com atividades que proporcionam a vivência dos esportes.

MULTISPORTS:

Aula que apresenta os esportes coletivos de quadra de forma divertida, desenvolvendo habilidades motoras, qualidades físicas e valores como disciplina, respeito às regras e trabalho em equipe.

CAPOEIRA:

Luta-jogo-dança que combina movimentos físicos com música e cultura.





CIRCO:

Aula que ensina habilidades circenses como acrobacia, tecido, trapézio, lira e malabares, desenvolvendo a coordenação motora, flexibilidade e criatividade.

FUTSAL:

Aula de futsal para crianças, com foco em habilidades técnicas e táticas.

GINÁSTICA DE SOLO:

Introdução aos fundamentos da ginástica artística, com foco em movimentos de solo.

BALLET:

Aula de dança clássica para crianças, com exercícios e coreografias divertidas. O objetivo é se divertir e desenvolver o gosto pela atividade física, além de estimular o desenvolvimento motor e corporal.

BOXE:

Aula que ensina as técnicas de combate e defesa de boxe, desenvolvendo a disciplina, coordenação motora e condicionamento físico.

SURF:

Aula que ensina as crianças a surfar, desenvolvendo habilidades aquáticas, equilíbrio e domínio do corpo, com foco em diversão e desenvolvimento do gosto pela atividade física.

JUDÔ:

Aula de arte marcial japonesa que desenvolve técnicas de defesa pessoal, autodefesa, concentração e agilidade, promovendo disciplina, autocontrole e formação da personalidade.

RITMOS:

Aula de dança e música que estimula a coordenação motora, criatividade e expressão corporal, libertando a criatividade e a espontaneidade das crianças.





TÊNIS:

Aula que introduz as crianças ao esporte de tênis, ensinando habilidades como saque, voleio, forehand e backhand. O objetivo é desenvolver a coordenação motora, a agilidade, a estratégia e a disciplina, enquanto se diverte e melhora a técnica de jogo.

MUAY THAI:

Aula que ensina as técnicas de combate e defesa de Muay Thai, desenvolvendo a disciplina, coordenação motora e condicionamento físico.

CROSS KIDS:

Aula que introduz as crianças ao treinamento de força e condicionamento físico, inspirado no CrossFit. O objetivo é desenvolver a força, a resistência, a agilidade e a coordenação motora, enquanto se diverte e se melhora a saúde e o bem-estar.

SPORT TEENS:

Aula que apresenta esportes coletivos de quadra de forma divertida, desenvolvendo habilidades motoras, qualidades físicas e valores como disciplina, respeito às regras e trabalho em equipe, além de aperfeiçoar a técnica esportiva.

MUSCULAÇÃO TEENS:

Aula que ensina técnicas de treinamento de força e musculação, desenvolvendo a força muscular, resistência e coordenação motora em adolescentes, além de aumentar a autoconfiança e a autoestima.

