

QUADRO DE MODALIDADES ESPORTIVAS

SECRETARIA DE ESPORTES



MODALIDADES ESPORTIVAS E OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS



Geral	Atletismo Corrida de Rua	Futebol Society	Ciclismo	Futebol	Voleibol	Recuperação e Avaliação
	Futsal	Basquete	Tênis de Campo Tênis de Mesa	Vôlei Adaptado	Prevenção e Recuperação	Beach Tennis
Lutas	TaeKwondo	Judô				
Esportes Aquáticos	Natação Águas Abertas	Natação- Piscina	Natação Para PCD	Vela De 08 a 18 anos		
Atividade Física	Alongamento Ginastica	Hidroginástica	Prevenção de Quedas	Funcional	Yoga	Treinamento Físico

BAIRRO: Juquehy
LOCAL: Espaço dos Idosos
Prof. Tiago

MODALIDADE:
Alongamento



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h às 9h 9h às 10h A partir de 50 anos		Horário: 8h às 9h 9h às 10h A partir de 50 anos	
TARDE					
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Boiçucanga
LOCAL: Praça por do Sol
Prof. Tiago

MODALIDADE:
Ciclismo



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 9h às 12h 10 a 17 anos		Horário: 9h às 12h 10 a 17 anos		
TARDE					
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Cambury
LOCAL: Escola Cavalinho de Pau
Prof. Tiago

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE			Horário: 18h às 20h 10 a 12 anos		

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Cambury
LOCAL: Trevo de Cambury
Prof. Tiago

MODALIDADE:
Ciclismo



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE					Horário: 15h às 19h A partir de 18 anos Treinamento

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 9h às 12h 7 a 14 anos		Horário: 9h às 12h 7 a 14 anos	
TARDE		Horário: 13h às 16h 7 a 14 anos		Horário: 13h às 16h 7 a 14 anos	
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h às 11h 7 a 14 anos			
TARDE		Horário: 14h às 16h 7 a 14 anos			
NOITE		Horário: 18h às 21h A partir de 15 anos - Treinamento		Horário: 18h às 21h A partir de 15 anos - Treinamento	

BAIRRO: Maresias
LOCAL: Igreja Batista
Prof. Uátilla

MODALIDADE:
Judô



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					Horários:14h30 às 16h30 5 a 10 anos Horários:17h às 18h30 11 a 14 anos
NOITE					Horário: 19h às 21h A partir de 15 anos

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 7h às 8h A partir de 55 anos		Horário: 7h às 8h A partir de 55 anos	
TARDE					
NOITE					

BAIRRO: Maresias
LOCAL: E.M. Edileusa Brasil
Prof. Marcelo Gonçalves

MODALIDADE:
Ginástica / Alongamento



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h às 9h A partir de 18 anos		Horário: 8h às 9h A partir de 18 anos	
TARDE					
NOITE	Horário: 18h30 às 19h30 A partir de 18 anos		Horário: 18h30 às 19h30 A partir de 18 anos		Horário: 18h30 às 19h30 A partir de 18 anos

BAIRRO: Maresias
LOCAL: E.M. Edileusa Brasil
Prof. Marcelo Gonçalves

MODALIDADE:
Basquetebol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 9h às 10h30 Sub 16		Horário: 9h às 10h30 Sub 16	
TARDE					
NOITE	Horário: 19h30 às 21h Sub: 18 Horário: 21h às 22h30 Adulto		Horário: 19h30 às 21h Sub: 18 Horário: 21h às 23h Adulto		Horário: 19h30 às 21h Sub: 18 Horário: 21h às 23h Adulto

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Toque Toque Pequeno
LOCAL: E.M. Prof. João Gabriel de Santana
Prof. Tiago

MODALIDADE:
Ginástica



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE	Horário: 19h às 21h A partir de 16 anos	Horário: 18h às 20h A partir de 16 anos		Horário: 19h às 21h A partir de 16 anos	

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Toque Toque Pequeno
LOCAL: E.M. Prof. João Gabriel de Santana
Prof. Tiago César

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE	Horário: 16h às 18h 10 a 12 anos Horário: 18h às 19h 8 a 10 anos		Horário: 18h às 19h 8 a 10 anos		
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Barequeçaba
LOCAL: CAE de Barequeçaba
Prof. Matheus

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE	<p>Horário: 18h às 19h 7 a 10 anos</p> <p>Horário: 19h às 20h 11 a 14 anos</p>		<p>Horário: 18h às 19h 7 a 10 anos</p> <p>Horário: 19h às 20h 11 a 14 anos</p>		

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Barequeçaba
LOCAL: CAE de Barequeçaba
Prof. Marcelo Gonçalves

MODALIDADE:
Basquetebol – Atividades físicas /
Alongamento e Ginástica



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 16h30 às 18h 11 a 14 anos Basquetebol		Horário: 16h30 às 18h 11 a 14 anos Basquetebol	
NOITE		Horário: 18h às 20h 15 a 18 anos Basquetebol Horário: 20h às 21h A partir de 18 anos alongamento e Ginástica		Horário: 18h às 20h 15 a 18 anos Basquetebol Horário: 20h às 21h A partir de 18 anos Alongamento e Ginástica	

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Praia Grande
LOCAL: Balneário dos Trabalhadores
Prof. Ari

MODALIDADE:
Vela



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h30 às 11h30 Iniciação			
TARDE				Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação	
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h30 às 12h Iniciação	Horário: 8h30 às 11h30 Iniciação - Dingue	Horário: 8h30 às 12h Iniciação	Horário: 8h30 às 12h Dingue a partir de 15 anos	
TARDE	Horário: 14h às 17h30 Iniciação - Optimist	Horário: 13h30 às 16h30 Treinamento - Dingue	Horário: 14h às 17h30 Iniciação - Optimist	Horário: 14h às 17h Dingue a partir de 15 anos	
NOITE					

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 12h Iniciação - Treinamento		Horário: 8h às 12h Iniciação - Treinamento		Horário: 7h30 às 10h (Manutenção)
TARDE	Horário: 14h às 17h Iniciação - Treinamento		Horário: 14h às 17h Iniciação - Treinamento		
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 7h às 8h30 A partir de 14 anos		Horário: 7h às 8h30 A partir de 14 anos	
TARDE					
NOITE					

BAIRRO: Topo Varadouro
LOCAL: Gringo / Pista de Atletismo
Prof. Adilson

MODALIDADE:
Atletismo / Corrida de Rua



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ			Horário: 16h30 às 18h30 Iniciação 13 a 18 anos Horario:18h30 às 20h30 Treinamento 13 a 18 anos / Adulto		Horário: 16h30 às 18h30 Iniciação 13 a 18 anos Horario:18h30 às 20h30 Treinamento 13 a 18 anos / Adulto
TARDE					
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 18h às 21h Livre AGENDAMENTO		Horário: 18h às 21h Livre AGENDAMENTO	
TARDE					
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 14h às 15h30 15h30 às 17h Livre AGENDAMENTO			Horário: 14h às 15h30 15h30 às 17h Livre AGENDAMENTO
TARDE					
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		Horário: 21h30 às 23h30 A partir de 22 anos		Horário: 21h30 às 23h30 A partir de 22 anos	



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					Horários: 8h às 9h 25 a 50 Anos
TARDE					
NOITE	Horários: 18h às 19h 19h às 20h 25 a 50 anos		Horários: 18h às 19h 19h às 20h 25 a 50 anos		

BAIRRO: Topolândia
LOCAL: Ginásio Arena Topolândia
Prof. Clécio

MODALIDADE:
Futsal – Feminino e Masculino
Contraturno



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE	Horários: 13h45 às 17h05 12 a 17 anos (Contraturno)				Horários: 13h45 às 17h05 12 a 17 anos (Contraturno)
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Topolândia
LOCAL: Ginásio Arena Topolândia
Prof. Marcelo Ap

MODALIDADE:
Voleibol/ Tênis de mesa
Contraturno



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ			Horários: 8h40 às 11h15 11 a 14 anos (Contraturno)	Horários: 8h40 às 11h15 11 a 14 anos (Contraturno)	
TARDE		Horários: 15h35 às 17h05 11 a 14 anos (Contraturno)			
NOITE					Horários: 15h35 às 17h10 11 a 14 anos (Contraturno)

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE	Horário: 14h às 17h 11 a 14 anos (CONTRATURNO)		Horário: 14h às 17h 11 a 14 anos (CONTRATURNO)		
NOITE	Horários: 18h às 20h 20h às 22h 7 a 14 anos		Horários: 18h às 20h 20h às 22h 7 a 14 anos		Horários: 18h às 20h 20h às 22h 7 a 14 anos



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horários: 7h às 08h 8h às 09h 9h às 10h A partir de 50 anos		Horários: 7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h A partir de 50 anos		
TARDE					
NOITE					

BAIRRO: Itatinga
LOCAL: Área de Lazer
Prof. Matheus

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h às 9h 9 e 10 anos Horário: 9h às 10h30 11 e 12 anos Horário: 10h30 às 12h 13 a 15 anos		Horário: 8h às 9h 9 e 10 anos Horário: 9h às 10h30 11 e 12 anos Horário: 10h30 às 12h 13 a 15 anos	
TARDE		Horário: 14h às 15h 9 e 10 anos Horário: 15h às 16h30 11 e 12 anos Horário: 16h30 às 18h 13 a 15 anos		Horário: 14h às 15h 9 e 10 anos Horário: 15h às 16h30 11 e 12 anos Horário: 16h30 às 18h 13 a 15 anos	
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		Horário: 18h15 às 19h15 A partir de 18 anos		Horário: 18h15 às 19h15 A partir de 18 anos	



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		Horário: 18h15 às 19h15 A partir de 18 anos		Horário: 18h15 às 19h15 A partir de 18 anos	

BAIRRO: Itatinga
LOCAL: Quadra Esportiva
Prof. Rogério Cozendey

MODALIDADE:
Voleibol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 9h15 12 e 13 anos Horário: 9h15 às 10h30 14 a 16 anos		Horário: 8h às 9h15 12 e 13 anos Horário: 9h15 às 10h30 14 a 16 anos		
	Horário: 13h45 às 14h45 10 e 11 anos Horário: 14h45 às 15h45 8 e 9 anos		Horário: 13h45 às 14h45 10 e 11 anos Horário: 14h45 às 15h45 8 e 9 anos		
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Itatinga
LOCAL: Área de Lazer
Prof. Willian

MODALIDADE:
Futebol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 9h 5 e 6 anos		Horário: 8h às 9h 5 e 6 anos		
	Horário: 9h às 10h 7 a 9 anos		Horário: 9h às 10h 7 a 9 anos		
	Horário: 10h às 11h 10 a 13 anos		Horário: 10h às 11h 10 a 13 anos		
TARDE	Horário: 14h às 15h 5 e 6 anos		Horário: 14h às 15h 5 e 6 anos		
	Horário: 15h às 16h 7 a 9 anos		Horário: 15h às 16h 7 a 9 anos		
	Horário: 16h às 17h 10 a 13 anos		Horário: 16h às 17h 10 a 13 anos		
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Olaria
LOCAL: Área de Lazer
Prof. Matheus

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 10h30 às 12h 8 a 12 anos		Horário: 10h30 às 12h 8 a 12 anos		
TARDE	Horário: 15h45 às 17h15 11 a 13 anos		Horário: 15h45 às 17h15 11 a 13 anos		
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Centro
LOCAL: Complexo Esportivo Rua da
Praia
Prof. Marcelo Aparecido

MODALIDADE:
Tênis



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE			Horário: 17h às 18h 11 a 15 anos		
NOITE	Horário: 19h às 20h 13 a 18 anos				Horário: 17h às 18h 11 a 15 anos Horário: 18h às 19h 16 a 20 anos Horário: 19h às 20h 13 a 18 anos

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Centro
LOCAL: Rua da Praia
Prof. Adilson

MODALIDADE:
Atletismo / Corrida de Rua



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE			Horários: 19h às 20h Iniciante Horário: 20h às 21h Treinamento		Horários: 18h30 às 19h30 Iniciante Horário: 19h30 às 20h30 Treinamento

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Centro
LOCAL: Complexo Esportivo Rua da Praia
Prof. Willian

MODALIDADE:
Futebol Society



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					Horário: 14h às 15h30 11 e 12 anos Horário: 15h30 às 17h 13 e 14 anos
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Vila Amélia
LOCAL: CAE da Vila Amélia
Prof. Rafael Brasil

MODALIDADE:
Taekwondo



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		<p>Horário: 19h às 20h 6 a 13 anos</p> <p>Horário: 20h às 22h A partir de 14 anos</p>		<p>Horário: 19h às 20h 6 a 13 anos</p> <p>Horário: 20h às 22h A partir de 14 anos</p>	

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Vila Amélia
LOCAL: CAE da Vila Amélia
Prof. Rafael Brasil

MODALIDADE:
Taekwondo



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE			SÁBADO Horário: 15h às 17h A partir de 14 anos/ TREINAMENTO		
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Vila Amélia
LOCAL: CAE da Vila Amélia
Prof. Marcelo Ap

MODALIDADE:
Tênis de mesa



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE	Horário: 15h30 às 17h Livre		Horário: 15h30 às 16h30 Livre		
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 10h às 11h30 A partir de 15 anos		Horário: 10h às 11h30 A partir de 15 anos		Horário: 8h às 10h A partir de 15 anos
TARDE					
NOITE	Horário: 17h30 às 19h 13 a 15 anos Horário: 19h30 às 21h A partir de 16 anos		Horário: 17h30 às 19h 13 a 15 anos Horário: 19h30 às 21h A partir de 16 anos		



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 9h 6 a 8 anos Horário: 9h às 10h 9 a 11 anos		Horário: 8h às 9h 6 a 8 anos Horário: 9h às 10h 9 a 11 anos		Horário: 8h às 9h 6 a 8 anos Horário: 9h às 10h 9 a 11 anos
TARDE	Horário: 14h às 15h30 8 a 11 anos		Horário: 14h às 15h30 12 a 15 anos		Horário: 14h às 15h30 8 a 11 anos Horário: 15h30 às 17h 12 a 15 anos
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 9h 6 a 8 anos Horário: 9h às 10h 9 a 11 anos		Horário: 8h às 9h 6 a 8 anos Horário: 9h às 10h 9 a 11 anos		
TARDE	Horário: 14h às 15h30 8 a 11 anos		Horário: 14h às 15h30 12 a 15 anos		Horário: 14h às 15h30 8 a 11 anos Horário: 15h30 às 17h 12 a 15 anos
NOITE					

BAIRRO: Vila Amélia
LOCAL: CAE da Vila Amélia
Prof. Valter

MODALIDADE:
Yoga



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ			Horário: 7h30 às 9h A partir de 13 anos		Horário: 7h30 às 9h A partir de 13 anos
TARDE					
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE					Horário: 18h às 19h 19h às 20h 25 a 50 anos



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ			Horário: 7h às 8h30 8h30 às 10h A partir de 50 anos		Horário: 7h às 8h30 8h30 às 10h A partir de 50 anos
TARDE					
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 10h15 às 12h15 A partir de 60 anos			
TARDE					
NOITE					

BAIRRO: Porto Grande
LOCAL: Praça da Vela-
Prof. Ari

MODALIDADE:
Vela



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE				Horário: 8h30 às 11h30 Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação	Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação e Vivência
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Porto Grande
LOCAL: Praça da Vela
Prof. Márcia

MODALIDADE:
Beach Tênis



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 7h às 8h30 8h30 às 10h A partir de 15 anos			Horário: 7h às 8h30 8h30 às 10h A partir de 15 anos
TARDE					
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Porto Grande
LOCAL: Praça da Vela
Prof. Rafael Mendes

MODALIDADE:
Vela



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h30 às 12h 8 a 18 anos Iniciação		Horário: 8h30 às 12h 8 a 18 anos Iniciação	
TARDE		Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação		Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação	Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação/ Vivência
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal da Cruz
Prof. Rogério Cozendey

MODALIDADE:
Voleibol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE	Horário: 16h às 17h30 11 a 15 anos	Horário: 16h às 17h45 11 a 16 anos	Horário: 16h às 17h30 11 a 15 anos	Horário: 16h às 17h45 11 a 16 anos	Horário: 16h às 17h30 11 a 15 anos
NOITE	Horário: 18h às 19h 16 a 18 anos Horário: 19h às 20h30 20h30 às 21h30 A partir de 18 anos		Horário: 18h às 19h 16 a 18 anos Horário: 19h às 20h30 20h30 às 21h30 A partir de 18 anos		Horário: 18h às 19h 16 a 18 anos Horário: 19h às 20h30 20h30 às 21h30 A partir de 18 anos

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal da Cruz. Quadra P
Prof. Marcelo Aparecido

MODALIDADE:
Voleibol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 17h às 19h30 A partir de 11 anos		Horário: 17h às 19h30 A partir de 11 anos	
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal da Cruz.
Prof. Willian Ibanhez

MODALIDADE:
Hidroginástica - Funcional



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		<p>Horário: 7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 11h às 11h</p> <p>A partir de 18 anos</p> <p>Hidroginástica</p>		<p>Horário: 7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h 10h às 11h</p> <p>A partir de 18 anos</p> <p>Hidroginástica</p>	
TARDE		<p>Horário: 16h às 17h 17h às 18h 18h às 19h</p> <p>A partir de 18 anos</p> <p>Hidroginástica</p> <p>Horário: 15h às 16h</p> <p>A partir de 18 anos</p> <p>Funcional</p>		<p>Horário: 16h às 17h 17h às 18h 18h às 19h</p> <p>A partir de 18 anos</p> <p>Hidroginástica</p> <p>Horário: 15h às 16h</p> <p>A partir de 18 anos</p> <p>Funcional</p>	
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Carlos Eduardo

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 14h30 às 15h30 4 e 5 anos		Horário: 14h30 às 15h30 4 e 5 anos	
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz – Quadra G.
Prof. Alexandre

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 15h30 às 17h 11 a 15 anos		Horário: 15h30 às 17h 11 a 15 anos	
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Clécio

MODALIDADE:
Futsal feminino



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE			Horário: 18h às 20h30 18 a 19 anos		

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Clécio

MODALIDADE:
Futsal infantil



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h30 às 9h30 9h30 às 10h30 5 a 12 anos		Horário: 8h30 às 9h30 11h30 às 10h30 5 a 12 anos		
TARDE					
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Carlos Eduardo

MODALIDADE:
Futsal - Feminino



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 9h30 12 e 13 anos Horário: 9h30 às 11h 14 e 15 anos		Horário: 8h às 9h30 12 e 13 anos Horário: 9h30 às 11h 14 e 15 anos		
TARDE					
NOITE	Horário: 18h às 19h 17 e 18 anos (Goleiras) Horário: 19h às 20h30 17 e 18 anos		Horário: 18h às 19h 17 e 18 anos (Goleiras) Horário: 19h às 20h30 17 e 18 anos		

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Alexandre

MODALIDADE:
Vôlei Adaptado - Feminino



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 17h às 19h A partir de 50 anos		Horário: 17h às 19h A partir de 50 anos	
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Alexandre

MODALIDADE:
Vôlei Adaptado - Masculino



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		Horário: 19h às 21h A partir de 50 anos		Horário: 19h às 21h A partir de 50 anos	

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Márcia

MODALIDADE:
Ginástica



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 17h30 às 18h30 A partir de 18 anos			Horário: 17h30 às 18h30 A partir de 18 anos
NOITE		Horário: 19h30 às 20h30 A partir de 18 anos			Horário: 19h30 às 20h30 A partir de 18 anos

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Márcia

MODALIDADE:
Alongamento



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		Horário: 18h30 às 19h30 A partir de 18 anos			Horário: 18h30 às 19h30 A partir de 18 anos

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. David

MODALIDADE:
Treinamento
Avaliação e Treinamento



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE			Horário: 15h às 17h 11 a 16 anos Avaliação e Treinamento/ Turma de Vôlei Bolinha		
NOITE	Horário: 18h às 19h 19h às 20h 20h às 21h A partir de 15 anos		Horário: 18h às 19h 19h às 20h 20h às 21h A partir de 15 anos		

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Rogério Botelho

MODALIDADE:
Natação
Piscina Semiolímpica



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	<p>Horários: 7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h A partir de 15 anos</p> <p>Horário: 10h às 11h 13 e 14 anos</p> <p>Horário: 11h às 12h 10 e 12 anos</p>		<p>Horários: 7h às 8h 8h às 9h 9h às 10h A partir de 15 anos</p> <p>Horário: 10h às 11h 13 e 14 anos</p> <p>Horário: 11h às 12h 10 e 12 anos</p>		<p>Horários: 7h às 8h A partir de 15 anos (Avançado)</p> <p>Horário: 8h às 9h A partir de 15 anos (Avançado)</p> <p>Horário: 9h às 10h A partir de 15 anos (Avançado)</p>
TARDE	<p>Horário: 16h às 17h 11 e 12 anos</p> <p>Horário: 17h às 18h 13 a 17 anos</p> <p>Horário: 18h às 19h30 Adulto</p>		<p>Horário: 16h às 17h 11 e 12 anos</p> <p>Horário: 17h às 18h 13 a 17 anos</p> <p>Horário: 18h às 19h30 Adulto</p>		
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					Horário: 7h às 10h (Grupo de obesidade) Pacientes do USF do Pontal da Cruz A partir de 15 anos
TARDE					
NOITE					

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Andreza

MODALIDADE:
Natação,
Piscina Semiolímpica



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 10h às 11h 7 e 8 anos		Horário: 10h às 11h 7 e 8 anos		
TARDE	Horários: 16h às 17h 7 e 8 anos Horários: 17h às 18h 13 e 14 anos	Horários: 11h às 12h 11 e 12 anos	Horários: 16h às 17h 7 e 8 anos Horários: 17h às 18h 13 e 14 anos	Horários: 11h às 12h 11 e 12 anos	Horário: 16h às 18h 11 a 16 anos Treinamento
NOITE	Horário: 18h às 19h A partir de 15 anos Horário: 19h às 20h A partir de 15 anos		Horário: 18h às 19h A partir de 15 anos Horário: 19h às 20h A partir de 15 anos		

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Andreza

MODALIDADE:
Alongamento e Prevenção de quedas



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 9h às 10h 10h às 11h A Partir de 60 anos		Horário: 9h às 10h 10h às 11h A Partir de 60 anos	
TARDE					
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Andreza

MODALIDADE:
Hidroginástica



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 9h 9h às 10h A partir de 60 anos		Horário: 8h às 9h 9h às 10h A partir de 60 anos		
TARDE					
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 15h às 16h A partir de 15 anos	Horário: 14h às 15h 15h às 16h 17h às 18h 18h às 19h A partir de 15 anos	Horário: 15h às 16h A partir de 15 anos	Horário: 14h às 15h 15h às 16h 16h às 17h 17h às 18h A partir de 15 anos
NOITE					

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz
Prof. Adilson

MODALIDADE:
Natação



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		<p>Horário: 18h30 às 19h30</p> <p>19h30 às 20h30</p> <p>A partir de 15 anos</p>		<p>Horário: 18h30 às 19h30</p> <p>19h30 às 20h30</p> <p>A partir de 15 anos</p>	

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 7h às 8h30 60+ Horário: 8h30 às 9h30 PCD Horário: 9h30 às 10h30 9 e 10 anos Horário: 10h30 às 11h00 Físico 11 e 12 anos Horário: 11h às 12h30 PCD (iniciação)		Horário: 7h às 8h30 60+ Horário: 8h30 às 9h30 PCD Horário: 9h30 às 10h30 9 e 10 anos Horário: 10h30 às 11h00 Físico 11 e 12 anos Horário: 11h às 12h30 PCD (iniciação)	
TARDE	Horário: 14h às 15h 9 e 10 anos 15h às 16h 9 e 10 anos 16h às 17h 7 e 8 anos	Horário: 14h às 15h PCD Horário: 15h às 16h 16h às 17h 60+ Horário: 17h às 18h30 Treinamento 11 e 12 anos	Horário: 14h às 15h 9 e 10 anos 15h às 16h 9 e 10 anos 16h às 17h 7 e 8 anos	Horário: 14h às 15h PCD Horário: 15h às 16h 16h às 17h 60+ Horário: 17h às 18h30 Treinamento 11 e 12 anos	Horário: 15h às 16h PCD Treinamento 16h às 17h 60 + 17h às 19h 11 e 12 anos Treinamento
NOITE					

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horários: 7h às 8h 8h às 9h A partir de 20 anos		Horários: 7h às 8h 8h às 9h A partir de 20 anos	
TARDE		Horários: 16h às 17h 17h às 18h A partir de 20 anos		Horários: 16h às 17h 17h às 18h A partir de 20 anos	
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horários: 8h às 9h 6 a 11 anos		Horários: 8h às 9h 6 a 11 anos		
TARDE					
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE	Horários: 17h às 19h A partir de 50 anos (Feminino)				
NOITE	Horários: 19h às 21h A partir de 50 anos (Masculino)				



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horários: 7h30 às 9h 9h às 10h30 A partir de 13 anos		Horários: 7h30 às 9h 9h às 10h30 A partir de 13 anos	
TARDE		Horários: 16h30 às 18h 18h às 19h 19h às 20h30 A partir de 13 anos		Horários: 16h30 às 18h 18h às 19h 19h às 20h30 A partir de 13 anos	
NOITE					

BAIRRO: Morro do Abrigo
LOCAL: Centro Comunitário
Prof. Alexandre

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horários: 13h30 às 15h 10 a 14 anos		Horários: 13h30 às 15h 10 a 14 anos	
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Morro do Abrigo
LOCAL: Centro Comunitário
Prof. Carlos Eduardo

MODALIDADE:
Futsal - Feminino



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 9h30 12 a 13 anos Horário: 9h30 às 11h 14 a 15 anos		Horário: 8h às 9h30 12 a 13 anos Horário: 9h30 às 11h 14 a 15 anos		
TARDE					
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Morro do Abrigo
LOCAL: EM Walfrido Monteiro
Prof. Carlos Eduardo

MODALIDADE:
Futsal - Feminino



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		Horário: 18h às 19h30 14 a 16 anos		Horário: 18h às 19h30 14 a 16 anos	

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Morro do Abrigo
LOCAL: Centro Comunitário
Prof.^a Alice

MODALIDADE:
Alongamento
Ginástica e Alongamento



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horários: 9h30 às 10h30 A partir de 20 anos Alongamento		Horários: 9h30 às 10h30 A partir de 20 anos Alongamento	
TARDE					
NOITE		Horários: 18h30 às 19h30 A partir de 20 anos Ginástica e Alongamento		Horários: 18h30 às 19h30 A partir de 20 anos Ginástica e Alongamento	

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horários: 7h às 8h 8h às 9h A partir de 20 anos		Horários: 7h às 8h 8h às 9h A partir de 20 anos		Horários: 7h às 8h 8h às 9h A partir de 20 anos
TARDE	Horários: 16h às 17h A partir de 20 anos		Horários: 16h às 17h A partir de 20 anos		
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horários: 7h às 8h 8h às 9h A partir de 20 anos		Horários: 7h às 8h 8h às 9h A partir de 20 anos		Horários: 7h às 8h 8h às 9h A partir de 20 anos
TARDE	Horários: 16h às 17h A partir de 20 anos		Horários: 16h às 17h A partir de 20 anos		
NOITE					

BAIRRO: Enseada
LOCAL: Clube Atlântico
Prof. Valter

MODALIDADE:
Yoga



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE			Horários: 14h30 às 16h A partir de 13 anos		Horários: 14h30 às 16h A partir de 13 anos
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Jaraguá
LOCAL: Ginásio do Jaraguá
Prof. Rogério Cozendey / Ricardo

MODALIDADE:
Funcional – Vôlei Adaptado – Voleibol
SEESP / SEPEDI



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		<p>Horário: 8h às 9h Funcional 50+</p> <p>Horário: 9h às 10h Vôlei Adaptado 50+</p> <p>Horário: 10h às 12h Voleibol 11 a 16 anos</p>		<p>Horário: 8h às 9h Funcional 50+</p> <p>Horário: 9h às 10h Vôlei Adaptado 50+</p> <p>Horário: 10h às 12h Voleibol 11 a 16 anos</p>	
TARDE		<p>Horário: 14h às 15h30 Voleibol 11 a 16 anos</p>		<p>Horário: 14h às 15h30 Voleibol 11 a 16 anos</p>	
NOITE					

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.

BAIRRO: Jaraguá
LOCAL: Ginásio do Jaraguá
Prof. Carlos Eduardo / Clécio

MODALIDADE:
Futsal - Feminino



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		<p>Horário: 19h30 às 20h</p> <p>Livre (Treinamento Goleiras)</p> <p>Horário: 20h às 21h30</p> <p>Livre treinamento</p>		<p>Horário: 19h30 às 20h</p> <p>Livre (Treinamento Goleiras)</p> <p>Horário: 20h às 21h30</p> <p>Livre treinamento</p>	

Obs: Os horários das atividades e modalidades estão passíveis de alterações.