

QUADRO DE MODALIDADES ESPORTIVAS

SECRETARIA DE ESPORTES



MODALIDADES ESPORTIVAS E OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS



Geral	Atletismo Corrida de Rua	Ciclismo	Futebol	Voleibol	Recuperação e Avaliação	Futsal
	Basquete	Tênis de Campo Tênis de Mesa	Vôlei Adaptado	Prevenção e Recuperação	Beach Tennis	Taekwondo
Lutas	Taekwondo	Judô				
Esportes Aquáticos	Natação- Piscina	Vela				
Atividade Física	Alongamento Ginastica	Hidroginástica	Prevenção de Quedas	Funcional	Yoga	Treinamento Físico

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

MODALIDADE:
Ciclismo



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 10h às 12h 14h às 16h 11 a 16 anos		Horário: 10h às 12h 14h às 16h 11 a 16 anos	
TARDE		Horário: 14h às 16h 11 a 16 anos			Horário: 14h às 16h 11 a 16 anos
NOITE					

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

BAIRRO: Boiçucanga
LOCAL: Rodovia Rio Santos
Prof. Tiago

MODALIDADE:
Ciclismo



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

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	



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 10 às 12h Livre		Horário: 10 às 12h Livre		Horário: 10 às 12h Livre
TARDE					
NOITE					

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.

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

MODALIDADE:
Atividades Físicas Grupos Especiais
Atividade Físicas



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		Horário: 18h30 às 20h A partir de 18 anos		Horário: 18h30 às 20h A partir de 18 anos	

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

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

MODALIDADE:
Badminton



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 08h às 09h De 9 a 10 anos Iniciação		Horário: 08h às 09h De 9 a 10 anos Iniciação	
TARDE					
NOITE					

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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 9h às 10h30 De 10 a 14 anos Iniciação		Horário: 9h às 10h30 De 10 a 14 anos Iniciação	
TARDE					
NOITE		Horário: 21h30 às 23h30 Adulto		Horário: 21h30 às 23h30 Adulto	

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

MODALIDADE:
Basquetebol 3x3



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		Horário: 20h às 21h30 De 15 a 18 anos Iniciação		Horário: 20h às 21h30 De 15 a 18 anos Iniciação	

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

MODALIDADE:
Futsal



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

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	Horário: 18h às 19h 7 a 10 anos Horário: 19h às 20h 11 a 13 anos		Horário: 18h às 19h 7 a 10 anos Horário: 19h às 20h 11 a 13 anos		

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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h às 12h Iniciação		Horário: 8h às 12h Iniciação	
TARDE		Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação		Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação	Horário: 13h30 às 17h30 Treinamento
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 12h Treinamento	Horário: 8h às 12h Iniciação - Dingue	Horário: 8h às 12h Treinamento	Horário: 8h às 12h Iniciação	
TARDE	Horário: 13h30 às 17h30 Treinamento - Optimist	Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação - Optimist	Horário: 13h30 às 17h30 Treinamento - Optimist	Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação - Optimist	
NOITE					

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h às 12h Iniciação	Horário: 8h às 12h Iniciação	Horário: 8h às 12h Iniciação	
TARDE		Horário: 13h30 às 17h30 Iniciação	Horário: 14h às 17h Iniciação	Horário: 13h30h às 17h30 Iniciação	Horário: 13h30 às 17h30 Treinamento
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					Horário: 15h às 17h Encaminhamento Interno
TARDE					
NOITE					



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE			Horário: 21h30 às 23h A partir de 19 anos		Horário: 21h30 às 23h A partir de 19 anos



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

BAIRRO: Topolândia
LOCAL: E.M patrícia Viviane
Prof. Rafael Brasil

MODALIDADE:
Taekwondo



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE	Horários: 18h às 22h A partir de 7 anos			Horários: 18h às 22h A partir de 7 anos	Horários: 18h às 22h A partir de 7 anos

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 50 anos		Horários: 7h às 8h 8h às 9h A partir de 50 anos		
TARDE					
NOITE					

BAIRRO: Itatinga
LOCAL: Área de Lazer
Prof. Rogério Cozendey

MODALIDADE:
Voleibol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 10h Horário: 10h às 12h De 11 à 16 anos		Horário: 8h às 10h Horário: 10h às 12h De 11 à 16 anos		
TARDE	Horário: 13h45 às 14h45 Horário: 14h45 às 15h45 De 11 à 16 anos		Horário: 13h45 às 14h45 Horário: 14h45 às 15h45 De 8 à 11 anos		
NOITE					

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

BAIRRO: Itatinga
LOCAL: Quadra Área de Lazer
Prof. Matheus

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h às 9h 8 a 10 anos		Horário: 8h às 9h 8 a 10 anos	Horário: 8h às 9h 8 a 10 anos
		Horário: 9h às 10h30 11 e 12 anos		Horário: 9h às 10h30 11 e 12 anos	Horário: 9h às 10h 11 e 12 anos
		Horário: 10h30 às 12h 13 e 14 anos		Horário: 10h30 às 12h 13 e 14 anos	
TARDE		Horário: 14h às 15h 7 a 10 anos		Horário: 14h às 15h 7 a 10 anos	
		Horário: 15h às 16h30 11 e 12 anos		Horário: 15h às 16h30 11 e 12 anos	
		Horário: 16h30 às 18h 13 a 15 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	

BAIRRO: Itatinga
LOCAL: Área de Lazer
Prof. Willian

MODALIDADE:
Futebol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 9h 6 e 8 anos		Horário: 8h às 9h 6 e 8 anos		
	Horário: 9h às 10h 9 e 10 anos		Horário: 9h às 10h 9 e 10 anos		
	Horário: 10h às 11h 11 e 12 anos		Horário: 10h às 11h 11 e 12 anos		
TARDE	Horário: 15h às 16h 6 e 8 anos				Horário: 15h às 16h 6 e 8 anos
	Horário: 16h às 17h 9 e 10 anos				Horário: 16h às 17h 9 e 10 anos
	Horário: 17h às 18h 11 e 12 anos				Horário: 17h às 18h 11 e 12 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 11 anos		Horário: 10h30 às 12h 8 a 11 anos		
TARDE					Horário: 14h às 15h30 11 a 13 anos Horário: 15h30 às 17h 12 a 15 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					
NOITE	Horário: 17h às 19h Livre				Horário: 17h às 19h Livre

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				Horário: 7h às 8h 8h às 9h 60+	
TARDE					
NOITE			Horários: 18h30 às 19h30 Iniciante partir de 15 anos Horário: 19h30 às 20h30 Treinamento		

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.

Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE			SÁBADO Horário: 15h às 17h A partir de 7 anos/ TREINAMENTO		
NOITE		Horário: 19h às 20h A partir de 7 anos Horário: 20h às 22h A partir de 14 anos		Horário: 19h às 20h A partir de 7 anos Horário: 20h às 22h A partir de 14 anos	

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

MODALIDADE:
Tênis de mesa



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 8h às 9h Livre		Horário: 8h às 9h Livre	
TARDE					
NOITE					

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

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

MODALIDADE:
Voleibol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE			Horário: 16h às 18h A partir de 13 Anos		
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: 16h às 19h 13 a 15 anos Horário: 19h30 às 21h A partir de 16 anos		Horário: 16h 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		
TARDE	Horário: 14h às 15h30 8 a 11 anos Horário: 14h30 às 17h 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			Horário: 7h30 às 8h30 8h30 às 9h30 A partir de 50 anos		Horário: 7h30 às 8h30 8h30 às 9h30 A partir de 50 anos
TARDE					
NOITE					

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

MODALIDADE:
Beach Tênis



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE	<p>Horário: 14h30 às 16h 16h às 17h30 17h30 às 18h30 A partir de 15 anos Livre</p>		<p>Horário: 14h30 às 16h 16h às 17h30 17h30 às 18h30 A partir de 15 anos Livre</p>		
NOITE					

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

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: Espaço Treinamento Pontal
Prof. David

MODALIDADE:
Avaliação/ Treinamento Judô



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		Horário: 19h às 21h Livre		Horário: 19h às 21h Livre	

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			SÁBADO (Treinamento/Mirim Infantil) Horário: 15h às 17h		
TARDE	Horário: 16h às 17h30 11 a 13 anos	Horário: 16h às 17h45 11 a 16 anos	Horário: 16h às 17h30 11 a 13 anos	Horário: 16h às 17h45 11 a 16 anos	Horário: 16h às 17h30 11 a 13 anos
NOITE	Horário: 18h às 19h 13 a 15 anos Horário: 19h às 20h30 20h30 às 21h30 A partir de 18 anos		Horário: 18h às 19h 13 a 15 anos Horário: 19h às 20h30 20h30 às 21h30 A partir de 18 anos		Horário: 18h às 19h 13 a 15 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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 7h às 8h 8h às 9h 9 às 10h 10h às 11h A partir de 18 anos		Horário: 7h às 8h 8h às 9h 9 às 10h 10h às 11h A partir de 18 anos	
TARDE		Horário: 16h às 17h 17h às 18h A partir de 18 anos		Horário: 16h às 17h 17h às 18h A partir de 18 anos	
NOITE		Horário: 18h às 19h 19h às 20h A partir de 18 anos		Horário: 18h às 19h 19h às 20h 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. Carlos Eduardo

MODALIDADE:
Futsal Infantil



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 14h30 às 15h30 De 4 á 6 anos		Horário: 14h30 às 15h30 De 4 á 6 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	Horário: 8h às 9h 5 a 12 anos		Horário: 8h às 9h 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 – Quadra G.
Prof. Alexandre

MODALIDADE:
Voleibol Adaptado - Iniciação



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 15h30 às 17h A partir dos 50 Anos		Horário: 15h30 às 17h A partir dos 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. Marcelo Aparecido

MODALIDADE:
Futsal infantil



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 9h às 10h30 10 a 14 anos		Horário: 9h às 10h30 10 a 14 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					
TARDE					
NOITE	<p>Horário: 18h às 19h 16 á 18 anos (Goleiras)</p> <p>Horário: 19h às 20h30 16 à 18 anos</p>		<p>Horário: 18h às 19h 16 á 18 anos (Goleiras)</p> <p>Horário: 19h às 20h30 16 à 18 anos</p>		

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

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

MODALIDADE:
Natação



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 10h às 11h De 9 à 12 anos Horário: 11h às 12h De 6 à 8 anos		Horário: 10h às 11h De 9 à 12 anos Horário: 11h às 12h De 6 à 8 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. 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 (Salão)
Prof. Márcia

MODALIDADE:
Prevenção de Quedas



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		Horário: 15h30 às 17h30 A partir de 60 anos		Horário: 15h30 às 17h30 A partir de 60 anos	
NOITE					

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

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

MODALIDADE:
Mobilidade



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.



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		<p>Horário: 17h30 às 18h30 19h30 às 20h30</p> <p>A partir de 18 anos – Intermediários iniciantes</p>		<p>Horário: 17h30 às 18h30 19h30 às 20h30</p> <p>A partir de 18 anos – Intermediários iniciantes</p>	

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

MODALIDADE:
Prevenção de Quedas



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 9h às 11h Livre		Horário: 9h às 11h Livre	
TARDE					
NOITE					

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

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

MODALIDADE:
Treinamento



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE	Horário: 18h às 19h 19h às 20h A partir de 15 anos		Horário: 18h às 19h 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. 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 De 13 e 14 anos</p> <p>Horário: 11h às 12h De 10 a 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 De 13 e 14 anos</p> <p>Horário: 11h às 12h De 10 a 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>
TARDE	<p>Horário: 16h às 17h 17h às 18h 18h às 19h</p> <p>A partir de 15 anos</p> <p>Horário: 19h às 20h De 13 e 14 anos</p>		<p>Horário: 16h às 17h 17h às 18h 18h às 19h</p> <p>A partir de 15 anos</p> <p>Horário: 19h às 20h De 13 e 14 anos</p>		
NOITE					

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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					Horário: 7h às 9h (Grupo de obesidade) Pacientes do USF do Pontal da Cruz
TARDE					
NOITE					

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

MODALIDADE:
Hidroginástica



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

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

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

MODALIDADE:
Hidroginástica



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 9h 10:30 às 11:30 A partir de 18 anos		Horário: 8h às 9h 10:30 às 11:30 A partir de 18 anos		
TARDE					
NOITE					

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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE		<p>Horário: 14h às 15h 15h às 16h A partir de 50 anos</p> <p>Horário: 16h às 17h De 10 a 14 anos</p> <p>Horário: 17h às 18h Natação e treinamento adolescente</p>		<p>Horário: 14h às 15h 15h às 16h A partir de 50 anos</p> <p>Horário: 16h às 17h De 10 a 14 anos</p> <p>Horário: 17h às 18h Natação e treinamento adolescente</p>	<p>Horário: 16h às 17h A partir de 11 anos</p>
NOITE		<p>Horário: 18h30 às 19h30</p> <p>19h30 às 20h30</p> <p>Natação adulto</p>		<p>Horário: 18h30 às 19h30</p> <p>19h30 às 20h30</p> <p>Natação adulto</p>	

BAIRRO: Pontal da Cruz
LOCAL: CAE do Pontal do Cruz -
Prof.^a Marcela

MODALIDADE:
Natação – Infantil e adulto



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 7h às 8h15 A partir de 60 anos Horário: 8h15 às 9h30 De 13 a 17 anos Horário: 9h30 às 11h De 9 a 12 anos Horário: 11h às 12h De 6 a 8 anos		Horário: 7h às 8h15 A partir de 60 anos Horário: 8h15 às 9h30 De 13 a 17 anos Horário: 9h30 às 11h De 9 a 12 anos Horário: 11h às 12h De 6 a 8 anos	Horário: 8h às 9h De 9 a 12 anos Horário: 9h às 10h De 6 a 8 anos
TARDE	Horário: 14h às 15h 15h às 16h30 De 9 a 12 anos Horário: 16h30 às 18h De 13 a 17 anos	Horário: 16h às 17h De 13 a 17 anos Horário: 17h às 18h De 9 a 12 anos	Horário: 14h às 15h 15h às 16h30 De 9 a 12 anos Horário: 16h30 às 18h De 13 a 17 anos	Horário: 16h às 17h De 13 a 17 anos Horário: 17h às 18h De 9 a 12 anos	
NOITE	Horário: 18h às 19h De 13 a 17 anos	Horário: 18h às 19h30 De 13 a 17 anos	Horário: 18h às 19h De 13 a 17 anos	Horário: 18h às 19h30 De 13 a 17 anos	

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	
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					
TARDE			Horários: 17h às 18h30 De 11 a 15 anos		Horários: 17h às 18h30 De 11 a 15 anos
NOITE			Horários: 18h30 às 20h De 11 a 15 anos		Horários: 18h30 às 20h De 11 a 15 anos



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE	Horários: 21h às 22h30 De 11 a 15 anos				



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 A partir de 13 anos		Horários: 16h30 às 18h A partir de 13 anos	
NOITE		Horários: 18h às 19h 19h às 20h30 A partir de 13 anos		Horários: 18h às 19h 19h às 20h30 A partir de 13 anos	

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					
TARDE	Horário: 15h30 às 17h30 10 á 12 anos		Horário: 15h30 às 17h30 10 á 12 anos		
NOITE					

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

BAIRRO: Morro do Abrigo
LOCAL: Centro Comunitário
Prof. Marcelo Gonçalves

MODALIDADE:
Basquetebol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE	Horários: 17h30 às 19h De 11 a 15 anos				
NOITE	Horários: 19h às 20h30 De 11 a 15 anos Horário: 21h30 às 23h00 A partir de 19 anos				

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.

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	



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 17h às 18h A partir de 20 anos		Horários: 16h às 17h 17h às 18h 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

MODALIDADE:
Voleibol



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 08h às 12h 11 a 16 anos Voleibol		Horário: 08h às 12h 11 a 16 anos Voleibol	
TARDE		Horário: 13h30 às 15h30 11 a 16 anos Voleibol		Horário: 13h30 às 15h30 11 a 16 anos Voleibol	
NOITE					

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

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

MODALIDADE:
Futsal – Feminino



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE					
NOITE		Horário: 19h30 às 21h Livre/treinamento Futsal Feminino		Horário: 19h30 às 21h Livre/treinamento Futsal Feminino	

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