

QUADRO DE MODALIDADES ESPORTIVAS

SECRETARIA DE ESPORTES



MODALIDADES ESPORTIVAS E OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS



Geral	Atletismo Corrida de Rua	Futebol Society	Ciclismo	Futebol	Voleibol Vôlei de praia	Recuperação e Avaliação
	Futsal	Basquete	Tênis de Campo	Vôlei Adaptado	Prevenção e Recuperação	Beach Tennis
Lutas	TaeKwondo	Judô				
Esportes Aquáticos	Natação Águas Abertas	Natação- Piscina	Natação Para PCD	Vela		
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 Idade: A partir de 50 anos		Horário: 8h às 9h 9h às 10h Idade: A partir de 50 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 Idade: 10 e 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			Horário: 8h às 12h Idade: A partir de 18 anos Treinamento		
TARDE					
NOITE					

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

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



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



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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 7h às 8h Idade: A partir de 55 anos		Horário: 7h às 8h Idade: 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					
TARDE					
NOITE	<p>Horário: 18h30 às 19h30 às 20h30</p> <p>Idade: A partir de 18 anos</p>		<p>Horário: 18h30 às 19h30 às 20h30</p> <p>Idade: A partir de 18 anos</p>		<p>Horário: 18h30 às 19h30 às 20h30</p> <p>Idade: A partir de 18 anos</p>



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

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 20h 20h às 21h Idade: A partir de 16 anos		Horário: 19h às 20h 20h às 21h Idade: A partir de 16 anos	Horário: 19h às 20h 20h às 21h Idade: 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: 17h às 18h Idade: De 10 a 12 anos		Horário: 17h às 19h Idade: De 10 a 12 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 Idade: 7 a 10 anos</p> <p>Horário: 19h às 20h Idade: 11 a 14 anos</p>			<p>Horário: 18h às 19h Idade: 7 a 10 anos</p> <p>Horário: 19h às 20h Idade: 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 Idade: 11 a 14 anos Basquetebol		Horário: 16h30 às 18h Idade: 11 a 14 anos Basquetebol	
NOITE		Horário: 18h às 20h Idade: 15 a 18 anos Basquetebol Horário: 20h às 21h Idade: A partir de 18 anos Aalongamento e Ginástica		Horário: 18h às 20h Idade: 15 a 18 anos Basquetebol Horário: 20h às 21h Idade: A partir de 18 anos Aalongamento e Ginástica	

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



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



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

BAIRRO: Praia Grande
LOCAL: Balneário dos Trabalhadores
Prof. Rafael Mendes

MODALIDADE:
Vela



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 8h às 12h Categoria: Iniciação - Treinamento		Horário: 8h às 12h Categoria: Iniciação - Treinamento		Horário: 7h30 às 10h (Manutenção)
TARDE	Horário: 14h às 17h Categoria: Iniciação - Treinamento		Horário: 14h às 17h Categoria: Iniciação - Treinamento		Horário: 13h30 às 17h30 Categoria: Iniciação
NOITE					

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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 7h às 8h30 Idade: A partir de 14 anos		Horário: 7h às 8h30 Idade: 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 20h30 Idade: Treinamento 13 a 18 anos / Adulto		Horário: 16h30 às 18h30 Idade: Iniciação 13 a 18 anos
TARDE					
NOITE					

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



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



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



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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					Horários: 8h às 9h Idade 50+
TARDE					
NOITE	Horários: 18h às 19h e 19h às 20h Idade: 25 a 50 anos		Horários: 18h às 19h e 19h às 20h Idade: 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	<p>Horários: 13h45 às 15h45 15h35 às 17h05</p> <p>Idade: 12 a 17 anos</p>		<p>Horários: 13h45 às 15h45 15h35 às 17h05</p> <p>Idade: 12 a 17 anos</p>		
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: 9h45 às 11h15 Idade: 11 a 14 anos	Horários: 8h40 às 9h25 9h45 às 11h15 Idade: 11 a 14 anos	
TARDE		Horários: 15h35 às 17h05 Idade: 11 a 14 anos			
NOITE					Horários: 15h35 às 17h10 Idade: 11 a 14 anos

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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					
TARDE	Horário: 14h às 17h Idade: 11 a 14 anos CONTRATURNO		Horário: 14h às 17h Idade: 11 a 14 anos CONTRATURNO		
NOITE	Horários: 18h às 22h Idade: 07 a 14 anos		Horários: 18h às 22h Idade: 07 a 14 anos		Horários: 18h às 22h Idade: 07 a 14 anos



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horários: 07h às 08h 08h às 09h e 09h às 10h Idade: a partir de 50 anos		Horários: 07h às 08h 08h às 09h e 09h às 10h Idade: a partir de 50 anos		
TARDE					
NOITE					

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



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

BAIRRO: Itatinga
LOCAL: Área de Lazer
Prof. Matheus

MODALIDADE:
Funcional



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

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

BAIRRO: Itatinga
LOCAL: Quadra Esportiva
Prof. Rogério Cozendey

MODALIDADE:
Voleibol



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

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

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

BAIRRO: Olaria
LOCAL: Área de Lazer
Prof. Matheus

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horário: 10h30 às 12h Idade: 8 a 12 anos		Horário: 10h30 às 12h Idade: 8 a 12 anos		
TARDE	Horário: 15h45 às 17h15 Idade: 11 a 13 anos		Horário: 15h45 às 17h15 Idade: 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 Idade: 11 a 15 anos		
NOITE	Horário: 19h às 20h Idade: De 13 a 18 anos				Horário: 18h às 19h Idade: 16 a 20 anos Horário: 19h às 20h Idade: 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		<p>Horários: 18h30 às 19h30</p> <p>e 19h30 às 20h30</p> <p>Idade: Livre</p>		<p>Horários: 18h30 às 19h30</p> <p>e 19h30 às 20h30</p> <p>Idade: Livre</p>	

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 Idade: 11 a 12 anos Horário: 15h30 às 17h Idade: 13 a 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 Idade: 06 a 13 anos</p> <p>Horário: 20h às 22h Idade: A partir de 14 anos</p>		<p>Horário: 19h às 20h Idade: 06 a 13 anos</p> <p>Horário: 20h às 22h Idade: 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 Idade: 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 Idade: Livre		Horário: 15h30 às 16h30 Idade: Livre		
NOITE					

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



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

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

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ					Horário: 8h às 9h Idade: 06 a 08 anos Horário: 9h às 10h Idade: 09 a 11 anos
TARDE					
NOITE					

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

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

MODALIDADE:
Futsal



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	<p>Horário: 8h às 9h Idade: 6 a 8 anos</p> <p>Horário: 9h às 10h Idade: 09 a 11 anos</p>		<p>Horário: 8h às 9h Idade: 6 a 8 anos</p> <p>Horário: 9h às 10h Idade: 09 a 11 anos</p>		
TARDE	<p>Horário: 14h às 15h30 Idade: 8 a 11 anos</p>		<p>Horário: 14h às 15h30 Idade: 12 a 15 anos</p>		<p>Horário: 14h às 15h30 Idade: 8 a 11 anos</p> <p>Horário: 15h30 às 17h Idade: 12 a 15 anos</p>
NOITE					

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

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

MODALIDADE:
Yoga



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ			Horário: 7h30 às 9h Idade: A partir de 13 anos		Horário: 7h30 às 9h Idade: 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 20h Idade: 25 a 50 anos



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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 10h15 às 12h15 Idade: 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 Idade: Iniciação	Horário: 13h30 às 15h30 16h30 às 17h30 Iniciação
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 e 8h30 às 10h Idade: A partir de 15 anos			Horário: 7h às 8h30 e 8h30 às 10h Idade: A partir de 15 anos
TARDE					
NOITE					

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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 9h45 às 12h Idade: Iniciação		Horário: 9h45 às 12h Idade: Iniciação	
TARDE		Horário: 13h30 às 17h30 Idade: Iniciação		Horário: 13h30 às 17h30 Idade: Iniciação	
NOITE					



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

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 Idade: A partir de 11 anos		Horário: 17h às 19h30 Idade: 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		Horário: 7h às 11h Idade: A partir de 18 anos Hidroginástica		Horário: 7h às 11h Idade: A partir de 18 anos Hidroginástica	
TARDE		Horário: 16h às 19h Idade: A partir de 18 anos Hidroginástica Horário: 15h às 16h Idade: A partir de 18 anos Funcional		Horário: 16h às 19h Idade: A partir de 18 anos Hidroginástica Horário: 15h às 16h Idade: A partir de 18 anos Funcional	
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 Idade: 4 e 5 anos		Horário: 14h30 às 15h30 Idade: 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 Idade: 11 e 15 anos		Horário: 15h30 às 17h Idade: 11 e 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 Idade: 18 e 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: 9h às 10h 10h às 11h Idade: 05 a 12 anos		Horário: 9h às 10h 10h às 11h Idade: 05 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	<p>Horário: 8h às 9h30 Idade: 12 a 13 anos</p> <p>Horário: 9h30 às 11h Idade: 14 a 15 anos</p>		<p>Horário: 8h às 9h30 Idade: 12 a 13 anos</p> <p>Horário: 9h30 às 11h Idade: 14 a 15 anos</p>		
TARDE					
NOITE	<p>Horário: 18h às 19h Idade: 17 a 18 anos (Goleiras)</p> <p>Horário: 19h às 20h30 Idade: 17 a 18 anos</p>		<p>Horário: 18h às 19h Idade: 17 a 18 anos (Goleiras)</p> <p>Horário: 19h às 20h30 Idade: 17 a 18 anos</p>		

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 Idade: A partir de 50 anos		Horário: 17h às 19h Idade: 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 Idade: A partir de 50 anos		Horário: 19h às 21h Idade: 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 Idade: A partir de 18 anos			Horário: 17h30 às 18h30 Idade: A partir de 18 anos
NOITE		Horário: 19h30 às 20h30 Idade: A partir de 18 anos			Horário: 19h30 às 20h30 Idade: 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		Horário: 18h30 às 19h30 Idade: A partir de 18 anos			Horário: 18h30 às 19h30 Idade: A partir de 18 anos

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			<p>Horário: 15h às 17h Idade: 11 a 16 anos Avaliação e Treinamento/ Turma de Vôlei Bolinha</p>		
NOITE	<p>Horário: 18h às 19h 19h às 20h e 20h às 21h Idade: A partir de 15 anos</p>		<p>Horário: 18h às 19h 19h às 20h e 20h às 21h Idade: A partir de 15 anos</p>		

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 e 9h às 10h Idade: A partir de 15</p> <p>Horário: 10h às 11h Idade: 13 a 14 anos</p> <p>Horário: 11h às 12h Idade: 10 a 12 anos</p>		<p>Horários: 7h às 8h 8h às 9h e 9h às 10h Idade: A partir de 15</p> <p>Horário: 10h às 11h Idade: 13 a 14 anos</p> <p>Horário: 11h às 12h Idade: 10 a 12 anos</p>		<p>Horários: 7h às 8h Idade: A partir de 15 anos (Avançado)</p> <p>Horário: 8h às 9h Idade: A partir de 15 anos (Avançado)</p> <p>Horário: 9h às 10h Idade: A partir de 15 anos (Avançado)</p>
TARDE	<p>Horário: 16h às 19h30 Idade: 7 a 8 anos</p>		<p>Horário: 16h às 19h30 Idade: 7 a 8 anos</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 Idade: a partir de 15 anos
TARDE					
NOITE					



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

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 Idade: a partir de 60 anos		Horário: 9h às 10h 10h às 11h Idade: 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 Idade: a partir de 60 anos		Horário: 8h às 9h 9h às 10 Idade: 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. Adilson

MODALIDADE:
Hidroginástica



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

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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horário: 7h às 8h30 Idade: 60+ Horário: 8h30 às 9h30 Idade: PCD Horário: 9h30 às 10h30 Mirim Horário: 10h30 às 11h30 Idade: Físico Petiz Horário: 11h às 12h30 PCD (iniciação)		Horário: 7h às 8h30 Idade: 60+ Horário: 8h30 às 9h30 Idade: PCD Horário: 9h30 às 10h30 Mirim Horário: 10h30 às 11h30 Idade: Físico Petiz Horário: 11h às 12h30 PCD (iniciação)	
TARDE	Horário: 14h às 15h 15h às 16h 16h às 17h Idade: Mirim 1 e 2 Pré mirim	Horário: 14h às 15h PCD Horário: 15h às 16h 16h às 17h Idade: 60+ Horário: 17h às 18h30 Idade: Petiz treinamento		Horário: 14h às 15h PCD Horário: 15h às 16h 16h às 17h Idade: 60+ Horário: 17h às 18h30 Idade: Petiz treinamento	Horário: 15h às 16h Idade: PCD treinamento Idade: Petiz treinamento 17h às 19h
NOITE		Horário: 18h30 às 19h30 19h30 às 20h30 Idade: A partir de 15 anos		Horário: 18h30 às 19h30 19h30 às 20h30 Idade: A partir de 15 anos	

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



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



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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ		Horários: 7h30 às 9h e 9h às 10h30 Idade: A partir de 13 anos		Horários: 7h30 às 9h e 9h às 10h30 Idade: A partir de 13 anos	
TARDE		Horários: 16h30 às 18h 18h às 19h e 19h às 20h30 Idade: A partir de 13 anos		Horários: 16h30 às 18h 18h às 19h e 19h às 20h30 Idade: 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 Idade: 10 a 14 anos		Horários: 13h30 às 15h Idade: 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	<p>Horário: 8h às 9h30 Idade: 12 a 13 anos</p> <p>Horário: 9h30 às 11h Idade: 14 a 15 anos</p>		<p>Horário: 8h às 9h30 Idade: 12 a 13 anos</p> <p>Horário: 9h30 às 11h Idade: 14 a 15 anos</p>		
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 Idade: 14 a 16 anos		Horário: 18h às 19h30 Idade: 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 Idade: A partir de 20 anos Atividade: Alongamento		Horários: 9h30 às 10h30 Idade: A partir de 20 anos Atividade: Alongamento	
TARDE					
NOITE		Horários: 18h30 às 19h30 Idade: A partir de 20 anos Atividade: Ginástica e Alongamento		Horários: 18h30 às 19h30 Idade: A partir de 20 anos Atividade: Ginástica e Alongamento	

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



Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MANHÃ	Horários: 8h às 9h Idade: A partir de 20 anos		Horários: 8h às 9h Idade: A partir de 20 anos		Horários: 8h às 9h Idade: A partir de 20 anos
TARDE	Horários: 16h às 17h 17h às 18h Idade: A partir de 20 anos		Horários: 16h às 17h 17h às 18h Idade: 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 Idade: A partir de 13 anos		Horários: 14h30 às 16h Idade: 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 Idade: 50+</p> <p>Horário: 9h às 10h Vôlei Adaptado Idade: 50+</p> <p>Horário: 10h às 12h Voleibol Idade: 11 a 16 anos</p>		<p>Horário: 8h às 9h Funcional Idade: 50+</p> <p>Horário: 9h às 10h Vôlei Adaptado Idade: 50+</p> <p>Horário: 10h às 12h Voleibol Idade: 11 a 16 anos</p>	
TARDE		<p>Horário: 14h às 15h30 Voleibol Idade: 11 a 16 anos</p>		<p>Horário: 14h às 15h30 Voleibol Idade: 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 Livre (Treinamento Goleiras)</p> <p>Horário: 20h às 21h30 Idade: Livre treinamento</p>		<p>Horário: 19h30 às 20h Livre (Treinamento Goleiras)</p> <p>Horário: 20h às 21h30 Idade: Livre treinamento</p>		

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