

QUADRO HORÁRIO

Cel: Santa Etelvina

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7h às 8h	3ª Idade/Dança Profº Jhonatha	Cam. Oriet./ Corrida Profº Jhonatha	3ª Idade/Dança Profº Jhonata	Cam. Oriet./ Corrida Profº Jhonatha	3ª Idade/Dança Profº Jhonata	
8h às 9h	Ginástica Adulto Profº Jhonatha	Pilates 3ª Idade Profº Jhonatha	Ginástica Adulto Prof Jhonatha	Pilates 3ª Idade Profº Jhonatha	Ginástica Adulto Profº Jhonatha	
9h às 10h	Ginástica Artística Profº Jhonatha	Futsal Profº Jhonatha	Ginástica Artística Profº Jhonatha	Futsal Profº Jhonatha	Ginástica Artística Profº Jhonatha	
10h às 11h	Ginástica Artística Profº Jhonatha	Tênis de Mesa Profº Jhonatha	Ginástica Artística Profº Jhonatha	Tênis de Mesa Profº Jhonatha	Ginástica Artística Profº Jhonatha	
14h às 15h	Futsal Prof Paulo	Tênis de Mesa Profº Paulo	Futsal Profº Paulo	Tênis de Mesa Profº Paulo	Futsal Profº Paulo	
14h às 15h	Bedminto Profª Lane	Pilates Profª Lane	Bedminto Profª Lane	Pilates Profª Lane	Bedminto Profª Lane	
16h às 17h	Pilates Profº Paulo	Pilates Profª Lane	Pilates Profº Paulo	Pilates Profª Lane	Pilates Profº Paulo	
17h às 18h	Pilates Profº Paulo	Badminto Profª Lane	Pilates Profº Paulo	Badminto Profª Lane	Pilates Profº Paulo	
18h às 19h	Funcional Profº Paulo	Hip Hop Profº Jhonatha	Funcional Profº Paulo	Hip Hop Prof Jhonatha	Funcional Profº Paulo	
19h às 20h	Funcional Profº Paulo	Hip Hop Profº Jhonatha	Funcional Profº Paulo	Hip Hop Profº Jhonatha	Funcional Profº Paulo	

Coordenador

Gerência Técnico Pedagógica

CEL VILA DO ESPORTE STO ANTÔNIO 2023

HORÁRIO	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
07 ÀS 08	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL
08 ÀS 09	CAMINHADA	CAMINHADA	CAMINHADA	CAMINHADA	CAMINHADA
	FUTSAL MASC 08 A 12 ANOS QUADRA 1	FUNCIONAL 18 Á 60 anos	FUTSAL MASC 08 A 12 ANOS QUADRA 1	FUNCIONAL 18 Á 60 ANOS	
09 ÀS 10	FUTSAL FEM DE 13 A 15 ANOS Quadra 1	FUTSAL MASC 15 A 17 ANOS QUADRA 1	FUTSAL FEM DE 13 A 15 ANOS Quadra 1	FUTSAL MASC 15 A 17 ANOS QUADRA 1	
10 ÀS 11	JIU JITSU		JIU JITSU		
11 ÀS 12	JIU JITSU		JIU JITSU		
14 ÀS 15		JIU JITSU		JIU JITSU	
15 ÀS 16		JIU JITSU		JIU JITSU	
16 ÀS 17		FUTSAL MASC 08 A 12 ANOS QUADRA 1		FUTSAL MASC 08 A 12 ANOS QUADRA 1	
		FUTSAL MASC DE 13 A 15 ANOS Quadra 2		FUTSAL MASC DE 13 A 15 ANOS Quadra 2	
17 ÀS 18	FUNCIONAL	INICIAÇÃO A CORRIDA	FUNCIONAL	INICIAÇÃO A CORRIDA	FUNCIONAL

CEL ROUXINOL

6:30/7:30	Ginástica 3ª idade	Gerontoesportes	Ginástica 3ª idade	Gerontoesportes	Ginástica 3ª idade
7:30/8:30	Futebol	Fitdance	Futebol	Fitdance	Futebol
8:30/9:30	Futebol	Voleibol	Futebol	Voleibol	Futebol
15:30/16:30	Voleibol	Futevôlei	Voleibol	Futevôlei	Voleibol
16:30/17:30	Ginástica 3ª idade	Futevôlei	Ginástica 3ª idade	Futevôlei	Ginástica 3ª idade
17:30/18:30	Ginastica comunitária		Ginastica comunitária		Ginastica comunitária
19:30/20:30		Fitdance		Fitdance	

		Atletismo		Atletismo	
6:30/7:30	Coordenação	(Equipe de corrida)	Coordenação	(Equipe de corrida)	Coordenação

7:30/8:30	Ginastica comunitária	Coordenação	Ginastica comunitária	Coordenação	Ginastica comunitária
8:30/10:30	Coordenação	Coordenação	Coordenação	Coordenação	Coordenação
16:30/18:30	Coordenação	Coordenação	Coordenação	Coordenação	Coordenação

CEL ELDORADO

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	SÁBADO
7H as 8h	Ginástica Funcional		Ginástica Funcional		Ginástica Funcional	
8H AS 9H	GINÁSTICA FUNCIONAL	VÔLEI	GINÁSTICA FUNCIONAL	VÔLEI	GINÁSTICA FUNCIONAL	BADMINTON
9H AS 10H	ATIVIDADES MOTORAS PCD T-01 INICIANTE		ATIVIDADES MOTORAS PCD T-02 INICIANTE		ATIVIDADES MOTORAS PCD T-03 INICIANTE	
10H AS 12H	ATIVIDADES MOTORAS PCD T-01 INTERMEDIÁRIO		ATIVIDADES MOTORAS PCD T-02 INTERMEDIÁRIO		ATIVIDADES MOTORAS PCD T-03 INTERMEDIÁRIO	
13H AS 15H	NATAÇÃO/PCD		NATAÇÃO/PCD			
14H AS 16H	PARA-BADMINTON		PARA-BADMINTON		PARA-BADMINTON	
16H AS 18H	BADMINTON	VÔLEI	BADMINTON	VÔLEI	BADMINTON	VÔLEI SENTADO
18h as 20h			VOLEI SENTADO	VOLEI SENTADO	VOLEI SENTADO	VÔLEI

CEL CIDADE DE DEUS

Horário	Dia da semana	Modalidade	Local
8h às 9h	Segunda a Sexta	Ginástica	Quadra
9h às 10h	Segunda a Sexta	Tênis de mesa	Chapéu
10h às 11h	Segunda a Sexta	Futsal	Quadra
13h às 15h	Segunda/Quarta/Sexta	Futsal (mirim e infantil)	Quadra
15h às 17h	Segunda/Quarta/Sexta	Jiu Jitsu	Chapéu
13h às 17h	Terça e Quinta	Futsal (juvenil)	Quadra
11h às 12h	Terça e Quinta	Futsal	Quadra
17:30h às 19:30h	Segunda a Sexta	Jiu Jitsu	Chapéu

CEL NINIMBERG

HORARIO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08 às 09	GERONTOFUNCIONAL	GINASTICA COMUNITARIA	GERONTOFUNCIONAL	GINASTICA COMUNITARIA	GERONTOFUNCIONAL
09 às 10	TÊNIS DE MESA INFANTIL FUTSAL MIRIM	TÊNIS DE MESA JUVENIL BASQUETEBOLO INFANTIL	TÊNIS DE MESA INFANTIL FUTSAL MIRIM	TÊNIS DE MESA JUVENIL BASQUETEBOLO INFANTIL	TÊNIS DE MESA INFANTIL FUTSAL MIRIM
10 às 11	TÊNIS DE MESA INFANTIL FUTSAL INFANTIL	FISIOTERAPIA BASQUETEBOLO JUVENIL	TÊNIS DE MESA INFANTIL FUTSAL INFANTIL	FISIOTERAPIA BASQUETEBOLO JUVENIL	TÊNIS DE MESA INFANTIL FUTSAL INFANTIL
11 às 12	FUTSAL JUVENIL FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA BASQUETEBOLO JUVENIL	FUTSAL JUVENIL FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA BASQUETEBOLO JUVENIL	FUTSAL JUVENIL FISIOTERAPIA
13 às 14	FUTSAL JUVENIL	BADMINTON INICIANTE	FUTSAL JUVENIL	BADMINTON INICIANTE	FUTSAL JUVENIL
14 às 15	FUTSAL JUVENIL	BADMINTON AVANÇADO	FUTSAL JUVENIL	BADMINTON AVANÇADO	FUTSAL JUVENIL
15 às 16	GERONTO VOLEIBOL	VOLEIBOL INICIANTE	GERONTO VOLEIBOL	VOLEIBOL INICIANTE	GERONTO VOLEIBOL
16 às 17	GERONTO VOLEIBOL	VOLEIBOL INICIANTE	GERONTO VOLEIBOL	VOLEIBOL INICIANTE	GERONTO VOLEIBOL
	BASQUETE MIRIM GINASTICA COMUNITARIA	FUTSAL MIRIM JIU-JITSU	BASQUETE MIRIM GINASTICA COMUNITARIA	FUTSAL MIRIM JIU-JITSU	BASQUETE MIRIM GINASTICA COMUNITARIA

17 às 18	JIU-JITSU		JIU-JITSU		JIU-JITSU
18 às 19	BASQUETE JUVENIL JIU-JITSU	FUTSAL INFANTIL JIU-JITSU	BASQUETE JUVENIL JIU-JITSU	FUTSAL INFANTIL JIU-JITSU	BASQUETE JUVENIL JIU-JITSU

VELÓDROMO 2023

HORARIO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
6h às 7h					
	TURMA A – Tênis		TURMA A – Tênis		
7h às 8h	TURMA A – Tênis	TURMA C – Tênis	TURMA A – Tênis	TURMA C – Tênis	
		TURMA D – Tênis		TURMA D – Tênis	
8h às 9h	TURMA B – Tênis	Ciclismo	TURMA B – Tênis	Ciclismo	Coord.
9h às 10h	TURMA B – Tênis	Coord.	TURMA B – Tênis	Coord.	Coord.
10h às 11h	Coord.		Coord.		Coord.
	Coord.		Coord.		
15h às 17h	Ciclismo	TURMA E – Tênis	Ciclismo	TURMA E – Tênis	
17h às 18h	Coord.		Coord.	Coord.	

CEL DOM PEDRO

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno
8h/9h	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno
9h/10h	Basquete iniciação I Professor Bruno	Basquete iniciação II Professor Bruno	Basquete iniciação I Professor Bruno	Basquete iniciação II Professor Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno
10h/11h	Basquete iniciação I Professor Bruno	Basquete iniciação II Professor Bruno	Basquete iniciação I Professor Bruno	Basquete iniciação II Professor Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno
11h/12h	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Basquete 3x3 iniciação I Professor Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Basquete 3x3 iniciação I Professor Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno
12h/13h	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Basquete 3x3 iniciação I Professor Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno	Basquete 3x3 iniciação I Professor Bruno	Atendimento na coordenação Prof Bruno

13h/14h					
	Terceira Idade Prof Lucilda	Basquete 3x3 iniciação II Prof Bruno Alongamento e Prof Lucilda	Terceira Idade Prof Lucilda	Basquete 3x3 iniciação II Prof Bruno Alongamento e Prof Lucilda	Terceira Idade Prof Lucilda Atendimento na coordenação Prof Bruno
14h/15h					
15h/16h	Terceira Idade Prof Lucilda	Basquete 3x3 iniciação II Prof Bruno Caminhada orientada Prof Lucilda	Terceira Idade Prof Lucilda	Basquete 3x3 iniciação II Prof Bruno Caminhada orientada Prof Lucilda	Terceira Idade Prof Lucilda Atendimento na coordenação Prof Bruno
16/17h	Terceira Idade Prof Lucilda	Pilates Prof Lucilda	Terceira Idade Prof Lucilda	Pilates Prof Lucilda	Terceira Idade Prof Lucilda
17h/18h	Ginastica comunitária Prof Lucilda	Ginastica comunitária Prof Lucilda	Ginastica comunitária Prof Lucilda	Ginastica comunitária Prof Lucilda	Ginastica comunitária Prof Lucilda
18h/23h	FEBAM	FEBAM	FEBAM	FEBAM	FEBAM

CEL JAPIIM

Hora	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
07:30	Ginastica	Pilates	Ginastica	Pilates	Corrida
08:30	Badminton	Vôlei Iniciação	Badminton	Volei Iniciação	Futsal iniciação
09:30	Ttênis de mesa/Futsal inic.	Volei Adulto	Gerontovolei/tênis de mesa	Volei Adulto	Gerontovolei
10:30	Tenis de mesa/futsal	Volei Adulto	Gerontovolei/ tênis de mesa	Volei Adulto	Gerontovolei
13:00	Tenis de mesa	Volei Iniciação	Tenis de mesa	Volei Iniciação	Tenis de mesa
14:00	Basquete inic.	Volei Iniciação	Basquete inic.	Volei Iniciação	Basquete
15:00	Badminton inic.	Futsal	Badminton inic.	Futsal	Badminton inic.
16:00	Badminton inic.	Futsal	Badminton inic.	Futsal	Badminton inic.

CEL REDENÇÃO

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7h as 8h	Atletismo 3ªidade	Ginástica funcional 3ªidade	Atletismo 3ªidade	Ginástica funcional 3ªidade	
8h as 9h	Ginástica funcional	Futebol	Ginástica funcional	Futebol	Ginástica funcional
9h as 10h	Ginástica Artística	Balé	Ginástica Artística	Balé	Ginástica Artística
10h as 11h	Jiu-jitsu	Vôlei inf/juvenil	Jiu-jitsu	Vôlei inf/juvenil	Jiu-jitsu
15h as 16h	Jiu-jitsu	Futebol	Jiu-jitsu	Futebol	Jiu-jitsu
16 as 17h	Ginástica Artística		Ginástica Artística	Futebol	Ginástica Artística
17h as 18h	Ginástica Artística/equipe		Ginástica Artística		Ginástica Artística
7h as 8h	Coordenação	Coordenação	Coordenação	Coordenação	Coordenação
8h as 9h	Ginástica 3 idade	Futsal	Ginástica 3 idade	Futsal	Ginástica 3 idade
9h as 10h	Oficina da memória	Tênis de mesa	Oficina da memória	Tênis de mesa	Vôlei adulto/3 idade
10h as 11h	Futsal	Tênis de mesa	Futsal	Tênis de mesa	Vôlei adulto/3 idade
11h as 12h					Vôlei adulto/3 idade
16 as 17h	Coordenação		Coordenação		Coordenação
17h as 18h	Coordenação		Coordenação		Coordenação
18h as 19h	Coordenação		Coordenação		Coordenação

CEL CIDADE NOVA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06h às 07h	Caminhada 50 anos +	Caminhada 50 anos +	Caminhada 50 anos +	Caminhada 50 anos +	Caminhada 50 anos +
07h às 08h	Vôlei 12 a 17 anos	3ª idade 50 anos +	Vôlei 12 a 17 anos	3ª idade 50 anos +	3ª idade 50 anos +
08h às 09h	Ginástica comunitária 18 a 49 anos	Futebol 12 a 17 anos	Ginástica comunitária 18 a 49 anos	Futebol 12 a 17 anos	Futebol 12 a 17 anos
09h às 10h	Futsal 12 a 17 anos	Tênis de mesa 12 a 17 anos	Futsal 12 a 17 anos	Tênis de mesa 12 a 17 anos	Futsal 12 a 17 anos
10h às 11h	Tênis de mesa 12 a 17 anos	Basquete 3x3 12 a 17 anos	Tênis de mesa 12 a 17 anos	Basquete 3x3 12 a 17 anos	Tênis de mesa 12 a 17 anos

CEL CAMPOS ELÍSEOS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7h as 8h	3ª IDADE	CAMINHADA	3ª IDADE	CAMINHADA	3ª IDADE	Passeios do grupo 3ª Idade
8h as 9h	FUTSAL	TÊNIS DE MESA	FUTSAL	TÊNIS DE MESA	FUTSAL	FUTEBOL
	MIRIM /INFANTIL	MIRIM /INFANTIL	MIRIM /INFANTIL	MIRIM /INFANTIL	MIRIM /INFANTIL	INF e JUV
9h as 10h	DOMINÓ	Atendimento Comunitário	DOMINÓ	Atendimento Comunitário	DOMINÓ	FUTEBOL DE CAMPO
						INF e JUV
	(PROFª Rosa)		(PROFª Rosa)		(PROFª Rosa)	
18h as 19h	TAEKWONDO		TAEKWONDO		TAEKWONDO	
	INF e JUV		INF e JUV		INF e JUV	
19h as 20h	VOLEIBOL		VOLEIBOL			VOLEIBOL
20h as 21h	VOLEIBOL		VOLEIBOL			VOLEIBOL

CEL ALVORADA

Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
7h às 8h	Ginástica para a 3ª idade	Ginástica Comunitaria	Ginástica para a 3ª idade	Ginástica Comunitaria	Ginástica para a 3ª idade	
8h as 9h	Ginástica para a 3ª idade	Ginástica Comunitaria	Ginástica para a 3ª idade	Ginástica Comunitaria	Ginástica para a 3ª idade	
09 as 10h	ênis de mesa/10 a 15	futsal	PCD's /	ênis de mesa/10 a 15	futsal	Volei fem 13-17
	Tecido Acrobatico/Livre	Oficina da Memória	Tecido Acrobatico/Livre	Oficina da Memória	Tecido Acrobatico/Livre	Tecido acrobatico/ Livre
10h as 11h	Tênis de mesa/ 10 a 15	Futsal/ 8 a 12	PcDs/ Livre	Tênis de mesa/10 a 15	Futsal/ 8 a 12	Volei 18+
		Oficina da Memória				Tecido acrobatico/ Livre
14h as 15h	Futsal/15 a 17	Queimada / 12 a 14	Futsal/15 a 17	Queimada / 12 a 15	Futsal/15 a 17	
15h as 16h	Futsal/ 15 a 17	Queimada / 12 a 15	Futsal/ 15 a 17	Queimada / 12 a 16	Futsal/ 15 a 17	
16h as 17h		Basquete 12-17 anos		Basquete 12-17 anos		
17h as 18h	Jiu jitsu	Basquete 12-17 anos		Basquete 12-17 anos		
	Trei. Funcional livre	comunidade Livre	Trei. Funcional livre	comunidade Livre	Trei. Funcional livre	
	Jiu jitsu	Volei Mas 12-17		Volei Mas 12-17		
		Futebol 7 - 10 Futebol 7 - 10		Futebol 7 - 10 Futebol 7 - 10		
19h as 20h	Trei. Funcional livre	Volei fem 12-17	Trei. Funcional livre	Volei fem 12-17	Trei. Funcional livre	
	Jiu jitsu	Volei 18+	Futsal 5 - 10	Volei 18+	Futsal 5 - 10	
		futebol 11 - 13	Trei. Funcional livre	futebol 11 - 13	Trei. Funcional livre	
20h as 21h		Volei 18 +		Volei 18 +		

NÚCLEO DOM JACKSON

HORARIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
8:00 às 8:50	FUTSAL PRÉ- MIRIM	TENIS DE MESA MIRIM	FUTSAL PRÉ- MIRIM	TENIS DE MESA MIRIM	FUTSAL PRÉ- MIRIM	

9:00 AS 9:50	TENIS DE MESA MIRIM	BADMINTON MIRIM	TENIS DE MESA MIRIM	BADMINTON MIRIM	TENIS DE MESA MIRIM	
10:00 às 10:50	FUTSAL JUVENIL	FUTSAL INFANTIL	FUTSAL JUVENIL	FUTSAL INFANTIL	FUTSAL JUVENIL	
14:00 às 14:50	FUTSAL PRÉ- MIRIM	BADMINTON MIRIM	FUTSAL PRÉ- MIRIM	BADMINTON MIRIM	FUTSAL PRÉ- MIRIM	
15:00 às 15:50	FUTSAL MIRIM	FUTSAL INFANTIL 2	FUTSAL MIRIM	FUTSAL INFANTIL 2	FUTSAL MIRIM	
16:00 às 16:50	FUTSAL INFANTIL 1	FUTSAL JUVENIL	FUTSAL INFANTIL 1	FUTSAL JUVENIL	FUTSAL INFANTIL 1	
17:00 às 17:50	CIRCUÍTO FUNCIONAL COMUNITÁRIO	GINÁSTICA 3 IDADE	CIRCUÍTO FUNCIONAL COMUNITÁRIO	GINÁSTICA 3 IDADE	CIRCUÍTO FUNCIONAL COMUNITÁRIO	
17:50 às 18:30	GINÁSTICA LOCALIZADA COMUNITÁRIA	CIRCUÍTO FUNCIONAL 3 IDADE	GINÁSTICA LOCALIZADA COMUNITÁRIA	CIRCUÍTO FUNCIONAL 3 IDADE	GINÁSTICA LOCALIZADA COMUNITÁRIA	

CEL VALLE DO AMANHECER

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:00 as 8:00		Ginástica/comunit		Ginástica/comunit	
07: as 8:00h	Ginástica Funcional		Ginástica Funcional		Ginástica Funcional
8:00 as 10:00	Ginástica 3ª idade		Ginástica 3ª idade		Ginástica 3ª idade

CEL COROADO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00 AS 07:00h	Funcional	Funcional	Hidroginastica	Funcional	Hidroginastica
	3ª idade caminhada				
07:00 as 08:00h	FUTEBOL	NATAÇÃO	HIDRO 3ª IDADE	NATAÇÃO	HIDRO 3ª IDADE
	CAMINHADA/ CORRIDA-COMUNITÁRIA				
	GINASTICA 3ª IDADE	HIDRO 3ª IDADE	3ª IDADE	HIDRO 3ª IDADE	GINASTICA 3ª IDADE
8:00 às 9:00h	FUTEBOL	NATAÇÃO INFANTIL	Hidroginastica	NATAÇÃO INFANTIL	Hidroginastica
	GERONTO TENIS MESA	GERONTO VOLEI	GERONTO TENIS MESA	GERONTO VOLEI	GERONTO TENIS MESA
	NATAÇÃO INTERMEDIARIO	Hidroginastica	NATAÇÃO INTERMEDIARIO	Hidroginastica	NATAÇÃO INTERMEDIARIO
9:00 AS 9:50h	FUTEBOL	NATAÇÃO INFANTIL	FUTEBOL	NATAÇÃO INFANTIL	FUTEBOL
	VOLEI	TENIS DE MESA	VOLEI	TENIS DE MESA	VOLEI
	NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO
10:00 às10:50	VOLEIBOL	TENIS DE MESA	VOLEI	TENIS DE MESA	VOLEI
14:00 às 15:00		NATAÇÃO	NATAÇÃO		NATAÇÃO
14:30 às 15:30		NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	
15:00 às 16:00		NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO
	TENIS DE MESA	Hidroginastica	Hidroginastica	Hidroginastica	Hidroginastica

15:30 às 16:30		NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO
16:00 às 17:00	CORRIDA	Hidroginastica	Hidroginastica	Hidroginastica	Hidroginastica
	TENIS DE MESA	FUTEBOL	CORRIDA	FUTEBOL	CORRIDA
		NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO
16:30 às 17:30	NATAÇÃO BABY		PCD's	NATAÇÃO	FUTEBOL
17:00 às 18:00	CORRIDA	FUTEBOL	Hidroginastica	FUTEBOL	Hidroginastica
	NATAÇÃO BABY	Hidroginastica		Hidroginastica	
		NATAÇÃO			
17:30 às 18:30			PCD's	NATAÇÃO	
18:30 às 19:30			NATAÇÃO	NATAÇÃO	NATAÇÃO
19:00 às 20:00	CORRIDA	Hidroginastica NATAÇÃO	CORRIDA	Hidroginastica	CORRIDA
19:30 às 20:30				NATAÇÃO	
20:00 às 20:31	CORRIDA		CORRIDA		CORRIDA

CEL STA LUZIA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 AS 12:00h	KARATÊ	KARATÊ	KARATÊ	KARATÊ	KARATÊ
07:00 as 10:00h	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
	3ª IDADE	3ª IDADE	3ª IDADE	3ª IDADE	3ª IDADE
14:00 às 17:00h	FUTSAL		FUTSAL		FUTSAL
		BADMINTON		BADMINTON	
		JIU JITSU		JIU JITSU	
17:00 AS 19:00h					

CEL: ZEZAO

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7 as 8:00h		3ª Idade/ caminhada		3ª Idade/ caminhada	
8h ás 9hh	Futsal / 8 a 10 anos	Tênis de mesa	Futsal / 8 a 10 anos	Tênis de mesa	Futsal / 8 a 10 anos
		3ª Idade Ginastica		3ª Idade Ginastica	
9h ás 10h	Futsal- t 02	Tênis de mesa	Futsal		Futsal
	Turma 02- 11 a 13 ano		Turma 0211 a 13 anos	Tênis de mesa	Turma 02- 11 a 13 anos
10h ás 11h	Futsal		Futsal		Futsal
	Turma 03 - 14 a 17 anos		Turma 0314 a 17 anos		Turma 03 14 a 17 anos
9h ás 11h		Voleibol		Voleibol	
		Turma 01		Turma 01	
		Iniciação		Iniciação	
15h ás 16h	Futsal	Tênis de mesa	Futsal		Voleibol
	Turma 05		Turma 05		Turma 05
	8,9,10 anos		8,9,10 anos		8,9 10 anos
16h ás 17h	Futsal	Tênis de mesa	Futsal	Tênis de mesa	Futsal
	Turma 6		Turma 6		Turma 6
	11 a 13 anos		11 a 13 anos		11 a 13 anos
17h ás 18h	Futsal- t 06		Futsal- t 06		Voleibol - t 06

17h às 18h	14 e 15 anos		14 e 15 anos		14 e 15 anos
16h às 17h		Futsal - t 07 16 e 17 anos		Futsal - t 07 16 e 17 anos	
17h às 18h		Handebol Turma 01		Handebol Turma 01	
8h às 9h	Turma 01 MAT Pilates - 3ª idade				
14h às 15h	Turma 01 Voleibol Nível I Iniciante		Turma 01 Voleibol Nível I Iniciante		Turma 01 Voleibol Nível I - inciante
14h às 16h		Turma 02 Voleibol I - Nivel II		Turma 02 Voleibol Nivel II	
16h às 17h	Pilates	Tênis de mesa	Pilates	Tênis de mesa	Pilates
17h às 18h	Pilates	Tênis de mesa	Pilates	Tênis de mesa	Pilates
18h às 20h			Voleibol 3ª Idade		