

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES FÍSICO ESPORTIVAS (EXCLUSIVAS PARA OS ASSOCIADOS)

FITNESS		ESPORTE	
MUSCULAÇÃO	Prof. Moraes CREF 2503-G/AL	JUDÔ	Prof. Heleno CREF 486-P/AL
Terça a Sexta 07h00 as 09h00 18h00 as 21h00		Sábado 15h00 as 16h00 – 4 / 8 anos 16h00 as 17h00 – A partir de 9 anos Domingo 11h00 as 12h00 – 8 / 9 anos 12h00 as 13h00 – acima de 09 anos	
GINÁSTICA	Prof. Valfranio CREF 359-P/AL	NATAÇÃO	Prof. Eduardo CREF 1927-G/AL
Quarta e Sexta: 19h00 as 20h00		Quarta e Sexta: 08h00 as 09h00 (06 a 15 anos) 15h30 as 16h10 (11 a 15 anos) 16h10 as 16h50 (06 a 10 anos) Terça e Quinta: 19h00 as 20h00 (a partir de 16 anos)	
HIDROGINÁSTICA	Profª. Mônica CREF 679-G/AL	ESCOLINHA DE FUTEBOL	Luiz Antonio
Terça e Quinta: 16h00 as 17h00 Quarta e Sexta: 19h00 as 20h00		Atletas de 06 a 13 anos Terça: 19h00 as 20h30 Sábado: 07h00 as 9h00	
OUTRAS ATIVIDADES			
ZUMBA Terça: 19h00 as 20h00 Quinta: 19h00 as 20h00		SAUNA MASCULINO: Terça e Quinta 18h30 as 20h30 FEMININO: Quarta e Sexta 18h30 as 20h30	
MASSAGEM DO-IN e SHIATSU - Jailson Sessão: 0:20 a 0:40 minutos <u>Horários disponíveis</u> Terça a Sexta: 08h00 14h00 09h00 15h00 10h00 15h40 11h00 Marcar horário na Secretaria do Clube 3522-2624 3521-3061		RACHA CAMPO: Quinta e sexta - 19h00 as 20h30 GINÁSIO: Terça a sexta - 19h00 as 20h30 RACHA / MELHOR IDADE CAMPO { Quarta: 19h00 as 20h30 Sábado: 07h00 as 9h00	
TÊNIS DE QUADRA Terça e Quinta: 07h00 as 22h00 (Particular com o Prof. Emanuel). Horários e valores, tratar com o professor - Contato: 99624-6531 Quarta e Sexta: 07h00 as 22h00 Sábado e Domingo: 08h00 as 17h00		BEACH TENNIS e FUTEVÔLEI Terça a sexta - 08:00 as 22:00hs Sábado, domingo e feriado - 08:00 as 17:00hs SALA DE SQUACH Terça a Sexta: 07h00 as 22h00 Sábado e Domingo: 08h00 as 19h00	
LIVRE PARA ASSOCIADOS		LIVRE PARA ASSOCIADOS	

É obrigatória a apresentação da carteira social para todos os horários.
 Para a prática das modalidades físico esportivas é preciso **atestado médico**, atualizado anualmente.