



Núcleo de Atividades Complementares

Confira nossa grade de atividades de
Escolinhas e Treinamentos Esportivos coletivos

MODALIDADE	TURMA	DIA	HORÁRIO	IDADE
BASQUETE	CATEGORIA DE BASE	2ª e 4ª	15H10 ÀS 16H	11 A 14 ANOS
BASQUETE	TREINAMENTO	2ª e 4ª	16H20 ÀS 18H	12 A 18 ANOS
FUTSAL	SUB 7	3ª E 5ª	12H20 ÀS 13H10 18H20 ÀS 19H10	5 A 7 ANOS
FUTSAL	SUB 9	2ª E 4ª	12H20 ÀS 13H10 18H20 ÀS 19H10	7 A 9 ANOS
FUTSAL PRÉ-MIRIM	SUB 11	3ª E 5ª	12H20 ÀS 13H10	10 E 11 ANOS
FUTSAL MIRIM	SUB 13	2ª E 4ª	19H10 ÀS 20H	12 E 13 ANOS
FUTSAL	CATEGORIA DE BASE	2ª E 4ª	14H20 ÀS 15H10	11 A 14 ANOS
FUTSAL MIRIM	SUB 13 TREINAMENTO	3ª E 5ª	14H20 ÀS 16H	12 E 13 ANOS
FUTSAL INFANTO JUVENIL	SUB 15/18 TREINAMENTO	3ª E 5ª	17H10 ÀS 18H50	14 A 18 ANOS
FUTSAL INFANTO JUVENIL	CATEGORIA FEMININA	3ª E 5ª	16H20 ÀS 17H10	11 A 15 ANOS
HANDEBOL	PRÉ-MIRIM	2ª E 4ª	12H20 ÀS 13H10	8 A 11 ANOS

MODALIDADE	TURMA	DIA	HORÁRIO	IDADE
HANDEBOL	CATEGORIA DE BASE	2ª E 4ª	14H20 ÀS 15H10	11 A 14 ANOS
HANDEBOL	TREINAMENTO INFANTIL MASCULINO	2ª E 4ª	15H40 ÀS 16H	12 A 14 ANOS
HANDEBOL	TREINAMENTO INFANTIL FEMININO	3ª E 5ª	14H20 ÀS 16H	12 A 14 ANOS
HANDEBOL	TREINAMENTO JUVENIL FEMININO	3ª E 5ª	16H30 ÀS 18H	15 A 17 ANOS
HANDEBOL	TREINAMENTO JUVENIL MASCULINO	3ª E 5ª	18H ÀS 19H40	15 A 17 ANOS
VOLEIBOL	PRÉ-MIRIM	2ª E 4ª	12H20 ÀS 13H10 18H20 ÀS 19H10	8 A 11 ANOS
VOLEIBOL	MIRIM	2ª E 4ª	14H20 ÀS 15H10 19H10 ÀS 20H	11 A 14 ANOS
VOLEIBOL	CATEGORIA DE BASE	2ª E 4ª	15H10 ÀS 16H	11 A 14 ANOS
VOLEIBOL	TREINAMENTO INFANTIL FEMINIINO	2ª E 4ª	16H20 ÀS 18H	12 A 14 ANOS
VOLEIBOL	TREINAMENTO JUVENIL FEMINIINO	3ª E 5ª	16H20 ÀS 18H	15 A 17 ANOS
VOLEIBOL	TREINAMENTO INFANTO JUVENIL MASCULINO	3ª E 5ª	14H20 ÀS 16H	12 A 17 ANOS



Núcleo de Atividades Complementares

Confira nossa grade de atividades de
Escolinha e Treinamento Esportivo individuais

MODALIDADE	TURMA	DIA	HORÁRIO	IDADE
GINÁSTICA RÍTMICA	BABY	2ª E 4ª	18H20 ÀS 19H10	3 A 6 ANOS
GINÁSTICA RÍTMICA	INICIAÇÃO	3ª E 5ª	12H20 ÀS 13H10 18H20 ÀS 19H10	7 A 11 ANOS
GINÁSTICA RÍTMICA	PRÉ TREINAMENTO	3ª E 5ª	14H20 ÀS 15H10 19H10 ÀS 20H	8 A 14 ANOS
GINÁSTICA RÍTMICA	TREINAMENTO	3ª E 5ª	15H40 ÀS 17H20	8 A 18 ANOS
JUDÔ	BABY	2ª E 6ª	18H20 ÀS 19H10	3 A 6 ANOS
JUDÔ	INICIAÇÃO	3ª E 5ª	12H20 ÀS 13H10 18H20 ÀS 19H10	7 A 11 ANOS
JUDÔ	PRÉ TREINAMENTO	3ª E 5ª	19H10 ÀS 20H	12 A 14 ANOS
JUDÔ	TREINAMENTO	3ª E 5ª	16H20 ÀS 18H	12 A 18 ANOS
NATAÇÃO	ADAPTAÇÃO	3ª E 5ª	9H40 ÀS 10H30 12H20 ÀS 13H10 18H20 ÀS 19H10	3 A 6 ANOS
NATAÇÃO	INICIAÇÃO	3ª E 5ª	10H30 ÀS 11H20	7 A 11 ANOS
NATAÇÃO	APERFEIÇOAMENTO	2ª E 4ª 3ª E 5ª 4ª E 6ª	18H20 ÀS 19H10 11H20 ÀS 12H10 16H20 ÀS 17H10 12H20 ÀS 13H10	7 A 14 ANOS
NATAÇÃO	PRÉ TREINAMENTO	3ª E 5ª	17H10 ÀS 18H	7 A 18 ANOS
NATAÇÃO	TREINAMENTO	3ª E 5ª	14H20 ÀS 16H	7 A 18 ANOS



Núcleo de Atividades Complementares

Confira nossa grade de atividades de
Arte e Cultura

MODALIDADE	TURMA	DIA	HORÁRIO	IDADE
BALÉ	BABY CLASS	3ª E 5ª	10H30 ÀS 11H20 18H20 ÀS 19H10	3 A 6 ANOS
BALÉ	BALÉ PREPARATÓRIO	3ª E 5ª	9H40 ÀS 10H30 12H20 ÀS 13H10	7 A 11 ANOS
GRUPO DE DANÇA	CORPO DE BAILE	3ª E 5ª	14H20 ÀS 16H	12 A 18 ANOS
TEATRO	PREPARATÓRIO	4ª E 6ª	12H20 ÀS 13H10	11 A 14 ANOS
TEATRO	MIRIM	4ª E 6ª	18H20 ÀS 19H10	7 A 11 ANOS
GRUPO DE TEATRO	CIA DE TEATRO	3ª E 5ª	16H20 ÀS 18H	11 A 18 ANOS
MÚSICA	VIOLÃO INICIANTE	2ª E 4ª	12H20 ÀS 13H10	7 A 11 ANOS
MÚSICA	VIOLÃO INTERMEDIÁRIO	2ª E 4ª	14H20 ÀS 15H10	7 A 11 ANOS