

# Quadro de Horários e Modalidades 2020





# BALÉ

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos.

A lotação das turmas de *Baby Class* será de 20 alunos. As demais serão de 25 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>
8h – 8h50	Turma 1 Balé Adulto		Turma 1 Balé Adulto		Turma 1 Balé Adulto
9h - 9h50	Turma 2 06 a 08 anos		Turma 2 06 a 08 anos		Turma 2 06 a 08 anos
10h - 10h50	Turma 3 Baby Class 03 a 05 anos		Turma 3 Baby Class 03 a 05 anos		Turma 3 Baby Class 03 a 05 anos
11h - 11h50	Turma 4 09 a 13 anos		Turma 4 09 a 13 anos		Turma 4 09 a 13 anos
<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>
13h40 - 14h30			Turma 5 1º e 2º anos Integral		Turma 5 1º e 2º anos Integral
14h40 - 15h30			Turma 6 Infantil 3, 4 e 5 Integral		Turma 6 Infantil 3, 4 e 5 Integral
15h40 - 16h	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>
16h - 16h50	Turma 7 06 a 08 anos	Turma 8 3º ao 5º ano Integral e 07 a 10 anos	Turma 7 06 a 08 anos	Turma 8 3º ao 5º ano Integral e 07 a 10 anos	Turma 7 06 a 08 anos
17h10 - 18h	Turma 9 09 a 15 anos (Avançado)	Turma 10 09 a 15 anos	Turma 9 09 a 15 anos (Avançado)	Turma 10 09 a 15 anos	Turma 9 09 a 15 anos (Avançado)
18h10 - 19h	Turma 11 06 a 08 anos	Turma 12 Baby Class 03 a 05 anos	Turma 11 06 a 08 anos	Turma 12 Baby Class 03 a 05 anos	Turma 11 06 a 08 anos



## BASQUETE

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 30 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30		Turma 1 12 a 15 anos		Turma 1 12 a 15 anos	
15h40 - 16h	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
17h10 - 18h	Turma 2 14 a 17 anos	Turma 3 10 a 14 anos	Turma 2 14 a 17 anos	Turma 3 10 a 14 anos	Turma 2 14 a 17 anos
18h10 - 19h	Turma 4 08 a 11 anos	Turma 5 11 a 15 anos	Turma 4 08 a 11 anos	Turma 5 11 a 15 anos	Turma 4 08 a 11 anos



## CAPOEIRA

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 20 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
10h - 10h50		Turma 1 05 a 08 anos		Turma 1 05 a 08 anos	
11h - 11h50		Turma 2 10 a 15 anos		Turma 2 10 a 15 anos	
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30		Turma 4 10 a 15 anos	Turma 3 1º e 2º anos Integral	Turma 4 10 a 15 anos	Turma 3 1º e 2º anos Integral
14h40 - 15h30			Turma 5 Infantil 3, 4 e 5 Integral e 03 a 06 anos		Turma 5 Infantil 3, 4 e 5 Integral e 03 a 06 anos
15h40 - 16h	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h - 16h50	Turma 6 Estendido e 08 a 12 anos	Turma 7 3º ao 5º anos Integral e 07 a 10 anos	Turma 6 Estendido e 08 a 12 anos	Turma 7 3º aos 5º anos Integral e 07 a 10 anos	Turma 6 Estendido e 08 a 12 anos
17h10 - 18h	Turma 8 10 a 16 anos	Turma 9 06 a 10 anos	Turma 8 10 a 16 anos	Turma 9 06 a 10 anos	Turma 8 10 a 16 anos
18h10 - 19h	Turma 10 07 a 10 anos	Turma 11 05 a 10 anos	Turma 10 07 a 10 anos	Turma 11 05 a 10 anos	Turma 10 07 a 10 anos



## FUTEBOL CAMPO

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo-30 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>
09h - 09h50	Turma 1 08 a 10 anos		Turma 1 08 a 10 anos		Turma 1 08 a 10 anos
<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>
16h - 16h50	Turma 2 Estendido e 10 a 14 anos		Turma 2 Estendido e 10 a 14 anos		Turma 2 Estendido e 10 a 14 anos
17h10 - 18h	Turma 3 08 a 10 anos	Turma 4 10 a 14 anos	Turma 3 08 a 10 anos	Turma 4 10 a 14 anos	Turma 3 08 a 10 anos
18h10 - 19h	Turma 5 08 a 10 anos	Turma 6 10 a 14 anos	Turma 5 08 a 10 anos	Turma 6 10 a 14 anos	Turma 5 08 a 10 anos



## FUTSAL

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 20 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>
10h - 10h50	Turma 1 10 a 14 anos	Turma 2 06 a 09 anos	Turma 1 10 a 14 anos	Turma 2 06 a 09 anos	Turma 1 10 a 14 anos
<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>
13h40 - 14h30		Turma 4 07 a 09 anos	Turma 3 1º e 2º anos Integral e 06 a 08 anos	Turma 4 07 a 09 anos	Turma 3 1º e 2º anos Integral e 06 a 08 anos
14h40 - 15h30	Turma 5 10 a 12 anos	Turma 6 09 a 11 anos	Turma 5 10 a 12 anos	Turma 6 09 a 11 anos	Turma 5 10 a 12 anos
15h40 - 16h	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>
16h - 16h50	Turma 7 10 a 14 anos	Turma 8 2º aos 5º anos Integral	Turma 7 10 a 14 anos	Turma 8 2º ao 5º anos Integral	Turma 7 10 a 14 anos
17h10 - 18h		Turma 9 06 a 08 anos		Turma 9 06 a 08 anos	
18h10 - 19h		Turma 10 06 a 08 anos		Turma 10 06 a 08 anos	



## SOCIETY

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 30 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
9h - 9h50		Turma 1 03 a 05 anos		Turma 1 03 a 05 anos	
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
17h10 - 18h	Turma 2 6 a 8 anos	Turma 3 3 a 5 anos	Turma 2 6 a 8 anos	Turma 3 3 a 5 anos	Turma 2 6 a 8 anos
18h10 - 19h	Turma 4 6 a 8 anos	Turma 5 3 a 5 anos	Turma 4 6 a 8 anos	Turma 5 3 a 5 anos	Turma 4 6 a 8 anos
NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE
19h10 - 20h		Futebol Feminino Adulto	Futebol Masculino Adulto	Futebol Feminino Adulto	
20h10 - 21h					



## GINÁSTICA RÍTMICA

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 25 alunos.

Turma 2: para alunas que já praticam a modalidade há mais de três anos.

Turmas 3 e 8: para alunas iniciantes e intermediárias.

Turmas 6 e 9: para alunas que já praticam a modalidade há mais de um ano intermediárias e avançadas.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30			Turma 1 1º e 2º anos Integral		Turma 1 1º e 2º anos Integral
14h40 - 15h30		Turma 2 10 a 14 anos		Turma 2 10 a 14 anos	
15h40 - 16h	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h - 16h50	Turma 3 7 a 9 anos	Turma 4 3º ao 5º anos Integral	Turma 3 7 a 9 anos	Turma 4 3º ao 5º anos Integral	Turma 3 7 a 9 anos
17h10 - 18h	Turma 5 4 a 6 anos	Turma 6 6 a 9 anos	Turma 5 4 a 6 anos	Turma 6 6 a 9 anos	Turma 5 4 a 6 anos
18h10 - 19h	Turma 7 9 a 13 anos	Turma 8 6 a 8 anos	Turma 7 9 a 13 anos	Turma 8 6 a 8 anos	Turma 7 9 a 13 anos



## HANDEBOL

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 30 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
17h10 - 18h		Turma 1 10 a 17 anos		Turma 1 10 a 17 anos	



## JUDÔ

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos

Lotação 26 (Turmas 9 e 10) alunos nas demais 22 alunos.

Turmas (Turma 11): para alunos acima da faixa cinza ponteira azul.

Turmas (Turmas 3 e 9): alunos acima da faixa azul ponteira amarela.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
9h - 9h50	Turma 1 5 a 7 anos		Turma 1 5 a 7 anos		Turma 1 5 a 7 anos
10h - 10h50	Turma 2 8 a 10 anos		Turma 2 8 a 10 anos		Turma 2 8 a 10 anos
11h - 11h50	Turma 3 10 a 14 anos		Turma 3 10 a 14 anos		Turma 3 10 a 14 anos
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
13h40 - 14h30			Turma 4 1º e 2º anos Integral		Turma 4 1º e 2º anos Integral
14h40 - 15h30		Turma 6 5 a 7 anos	Turma 5 Infantil 3, 4 e 5 Integral	Turma 6 5 a 7 anos	Turma 5 Infantil 3, 4 e 5 Integral
15h40 - 16h	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h - 16h50	Turma 7 5 a 8 anos	Turma 8 3º ao 5º anos Integral	Turma 7 5 a 8 anos	Turma 8 3º ao 5º anos Integral	Turma 7 5 a 8 anos
17h10 - 18h	Turma 9 11 a 14 anos	Turma 10 10 a 14 anos	Turma 9 11 a 14 anos	Turma 10 10 a 14 anos	Turma 9 11 a 14 anos
18h10 - 19h	Turma 11 6 a 10 anos	Turma 12 5 a 8 anos	Turma 11 6 a 10 anos	Turma 12 5 a 8 anos	Turma 11 6 a 10 anos



# PARQUE AQUÁTICO

Composição da Turma: Máximo: A1-8 Alunos. A2-10 Alunos A3-12 Alunos Ap. 12-Alunos

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>
7h - 7h50	Natação adulto	Natação adulto	Natação adulto	Natação adulto	Natação adulto
8h - 8h50	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica
9h - 9h50	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2
	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica
10h - 10h50	Adaptação e Iniciação	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação e Iniciação	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação e Iniciação
	Natação bebê 1 e 2		Natação bebê 1 e 2		Natação bebê 1 e 2
11h - 11h50	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2
	Natação bebê 2		Natação bebê 2		Natação bebê 2
<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>
12h10 - 13h		Natação adulto		Natação adulto	
13h40 - 14h30		Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	1º e 2º anos Integral	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	1º e 2º anos Integral
14h40 - 15h30		Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Infantil 3, 4 e 5 Integral	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Infantil 3, 4 e 5 Integral
15h40 - 16h	<b>INTERVALO</b>	<b>INTERVALO</b>	<b>INTERVALO</b>	<b>INTERVALO</b>	<b>INTERVALO</b>
16h - 16h50	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1, 2 e Bebê 1,2	3º ao 5º anos Integral	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1, 2 e Bebê 1,2	3º ao 5º anos Integral	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1, 2 e Bebê 1,2
	Turno Estendido		Turno Estendido		Turno Estendido
17h10 - 18h	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2
18h10 - 19h	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2	Adaptação, Iniciação, Aperfeiçoamento 1 e 2
<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>
20h10 - 21h	Natação adulto	Natação adulto	Natação adulto	Natação adulto	



## STREET DANCE

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 30 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
15h40 - 16h	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h - 16h50	Turma 1 Estendido Integral e 12 a 17 anos	Turma 2 10 a 13 anos	Turma 1 Estendido Integral e 12 a 17 anos	Turma 2 10 a 13 anos	Turma 1 Estendido Integral e 12 a 17 anos
17h10 - 18h	Turma 3 7 a 13 anos		Turma 3 7 a 13 anos		Turma 3 7 a 13 anos
18h10 - 19h	Turma 4 11 a 17 anos	Turma 5 6 a 10 anos	Turma 4 11 a 17 anos	Turma 5 6 a 10 anos	Turma 4 11 a 17 anos



## TREINAMENTO FUNCIONAL

Composição da turma: Mínimo de 10 alunos e máximo de 15 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
17h10 - 18h		Treino Funcional Adulto		Treino Funcional Adulto	
19h10 - 20h	Treino Funcional Adulto		Treino Funcional Adulto		Treino Funcional Adulto





## VÔLEI

Composição da turma: Mínimo de 15 alunos e máximo de 25 alunos.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>
11h - 11h50	Turma 1 10 a 14 anos		Turma 1 10 a 14 anos		Turma 1 10 a 14 anos
<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>
13h40 - 14h30					
14h40 - 15h30	Turma 2 12 a 16 anos	Turma 3 9 a 13 anos	Turma 2 12 a 16 anos	Turma 3 9 a 13 anos	Turma 2 12 a 16 anos
15h40 - 16h	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>
16h - 16h50	Turma 4 Estendido e 10 a 14 anos	Turma 5 10 a 14 anos	Turma 4 Estendido e 10 a 14 anos	Turma 5 10 a 14 anos	Turma 4 Estendido e 10 a 14 anos
17h10 - 18h	Turma 6 10 a 15 anos	Turma 7 12 a 17 anos	Turma 6 10 a 15 anos	Turma 7 12 a 17 anos	Turma 6 10 a 15 anos
18h10 - 19h		Turma 8 11 a 15 anos		Turma 8 11 a 15 anos	
<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>	<b>NOITE</b>
19h10 - 21h		Adulto		Adulto	



## XADREZ

Composição da turma: Mínimo de 14 alunos e máximo de 24 alunos.

Turma avançada: a seleção será estabelecida pelo professor.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>	<b>MANHÃ</b>
10h - 10h50		Turma 1 7 a 10 anos		Turma 1 7 a 10 anos	
<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>	<b>TARDE</b>
13h40 - 14h30	Turma 2 9 a 17 anos				
14h40 - 15h30		Turma 3 7 a 8 anos		Turma 3 7 a 8 anos	
15h40 - 16h	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Intervalo</b>
16h - 16h50		Turma 4 7 a 11 anos		Turma 3 7 a 8 anos	
17h10 - 18h		Turma 5 11 a 14 anos		Turma 5 11 a 14 anos	
18h10 - 19h		Turma 6 7 a 10 anos		Turma 6 7 a 10 anos	