

**DEPARTAMENTO DE ESPORTES TERRESTRES**

**TABELA DE ATIVIDADES**

**Secretaria de Esportes**

**2529-4828**

[esportesterrestres@caicaras.com.br](mailto:esportesterrestres@caicaras.com.br)

**O CONVIDADO DEVE PAGAR UMA DE TAXA DE MANUTENÇÃO DE R\$ 100,00 - QUE SERÁ ENVIADA VIA E-MAIL E CORREIO, COM VENCIMENTO PARA O DIA 10 DE CADA MÊS, O NÃO PAGAMENTO DA TAXA IMPLICA NA SUPENSÃO DA MATRÍCULA DO ALUNO.**

**NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA - FFS Eventos Esportivos Ltda. - Sócios e Convidados até 12 anos**

**RESPONSÁVEL: FABIO SBANÉ - Coord. Lincon Duarte. Tel.: 96476-1844 (2ª a 6ª - 09:00 às 19:00 h)**

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA	
Bebês 6 meses até 3 anos  (Duração de 20 min.)	3ª e 5ª	08:00 às 11:20	R\$ 296,00	<b>Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)</b>	
		15:00 às 17:20			
4ª e 6ª	08:00 às 11:20				
	15:00 às 17:20				
Adaptação	2ª a 6ª	09:40 às 10:10	2x R\$ 183,00 3x R\$ 193,00 4x R\$ 204,00 5x R\$ 210,00		
		15:35 às 16:05			
		16:05 às 16:35			
Aprendizagem I - Manhã	2ª a 6ª	10:10 às 10:40			
Aprendizagem II - Manhã	2ª a 6ª	10:10 às 10:50			
Aprendizagem I - Tarde	2ª a 6ª	15:35 às 16:05			
		16:05 às 16:35			
Aperfeiçoamento I e II	2ª a 6ª	09:00 às 09:40			
Aprendizagem II e Aperfeiçoamento I	2ª a 6ª	16:40 às 17:20			
		15:00 às 15:30			
Aperfeiçoamento II	2ª a 6ª	17:20 às 18:00			
		Adulto	2ª a 6ª	07:00 às 08:00	
08:00 às 09:00					
10:50 às 11:50					
18:00 às 19:00					
19:00 às 20:00					
3ª a 6ª	06:00 às 07:00				
Hidroginástica	2ª a 6ª	09:15 às 10:00	2x R\$ 188,00		
			3x R\$ 220,00		
Aulas Particulares - 30 min	2ª a 6ª	A combinar	4x R\$ 242,00		
			5x R\$ 285,00		
			2x 30 min R\$ 484,00		
			3x 30 min R\$ 623,00		
4x 30 min R\$ 742,00					
4x 60 min R\$ 1053,00					

**MUSCULAÇÃO- APENAS SÓCIOS**

Tel.: 2529-4847

Os professores trabalham em regime de escala aos sábados, domingos e feriados. Informe-se na sala de musculação.

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Horário de Funcionamento	2ª a 6ª	06:00 às 22:00	Grátis	<b>Isento</b>
	Sábado	7:00 às 19:00		
	Domingo	7:00 às 18:00		
	Feriados	8:00 às 18:00		
Prof. Renato	2ª, 4ª e 6ª	06:30 às 12h		
Prof. Thiago	2ª e 4ª	06:30 às 12:30h		
Prof. Lucas	3ª e 5ª	06:30 às 12h		
Prof. Angelica	3ª e 5ª	7h às 19:30h		
Prof. Fabio	2ª e 4ª	12:30h às 18h		
	6ª	7:30h às 13h		
Prof. Anderson	3ª e 5ª	12h às 18h		
Prof. Rodrigo	2ª, 4ª e 6ª	18h às 22h		
Prof. Marlon	2ª, 4ª e 6ª	18h às 22h		
Prof. Sandro	3ª e 5ª	18h às 22h		
Prof. Flavio	3ª e 5ª	18h às 22h		
	6ª	12h às 18h		

<b>GINÁSTICA COLETIVA - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio</b>				
<b>RESPONSÁVEL: SUSAN: 99963-4459 / atendimentotramite@gmail.com</b>				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Mat Pilates	3ª e 5ª	07:00 às 08:00	R\$ 155,00 (uma modalidade) R\$ 210,00 (duas modalidades) R\$ 260,00 (três modalidades) R\$ 300,00 (todas as modalidades)	<b>Sócio R\$ 125,00</b>
Alongamento	3ª e 5ª	08:00 às 09:00		
Yoga	3ª e 5ª	10:00 às 11:00		
Alongamento e Consciência Corporal	3ª e 5ª	11:00 às 12:00		
Local	2ª, 4ª e 6ª	08:00 às 09:00		
Core Training e Alongamento	2ª, 4ª e 6ª	09:00 às 10:00		
Aula de Dança (Broadway)	3ª e 5ª	09:00 às 10:00	Sócio: R\$ 150,00	<b>Sócio R\$ 125,00</b> <b>Convitado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)</b>
Acro Yoga	Sábado	09:00 às 10:00	Convitado 200,00	
<b>PILATES - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio</b>				
<b>RESPONSÁVEL: SUSAN: 99963-4459 / atendimentotramite@gmail.com</b>				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Pilates	2ª a 5ª	07h às 21h	1 x p/ semana: R\$ 150,00	<b>Sócio R\$ 125,00</b>
	6ª e Sábado	07h às 13h	2 x p/ semana: R\$ 270,00 3 x p/ semana: R\$ 340,00	
<b>TREINAMENTO FUNCIONAL</b>				
Treinamento Funcional	3ª e 5ª	07:30 às 08:30	Sócio: R\$ 150,00	<b>Sócio R\$ 125,00</b> <b>Convitado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)</b>
	3ª e 5ª	08:30 às 09:30	Convitado	
Treinamento Funcional Teen	3ª e 5ª	16:00 às 17:00	200,00	
<b>SPINNING - APENAS SÓCIO</b>				
Prof. Amaro	2ª, 4ª e 6ª	7h e 8h	Aula Avulsa: R\$20,00	<b>Isento</b>
Prof. Patrícia	2ª a 5ª	18h e 19h	Pacote Mensal: R\$150,00	
<b>ESCOLINHA DE VÔLEI - Set Point - Sócio e Convitado</b>				
<b>RESPONSÁVEL: KARINA - Tel.: 99994-4245 E-MAIL: setpoint@pulsar.esp.br</b>				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Turma 1 (8 a 10 anos misto - Aprendizagem)	3ª e 5ª Ginásio	15:45h às 16:45h	1x p/ semana: R\$ 80,00 (R\$165) 2x p/ semana: R\$ 150,00 (R\$275) Os valores entre parênteses referem-se a grupos fechados com 4 alunos. O Treino da Equipe Feminina Master tem duração de 1h30m.	<b>Sócio R\$ 125,00</b> <b>Convitado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)</b>
Turma 2 (11 a 13 anos misto - Aprendizagem)	3ª e 5ª Ginásio	15:45h às 16:45h		
Turma 3 (14 a 17 anos misto - Aprendizagem)	3ª e 5ª Ginásio	16:55h às 17:55h		
Turma 4 (12 a 16 anos misto - Treinamento)	3ª e 5ª Ginásio	18:00h às 19:00h		
Turma 5 (Adulto Feminino Aprendizagem)	3ª	19:00h às 20:00h		
Turma 6 (Adulto Misto Aprendizagem)	5ª	19:00h às 20:00h		
Turma 7 (Adulto Feminino Treinamento Master)	Sábado	10:00h às 11:30h		
Turma 8 (Adulto Misto Treinamento)	3ª e 5ª Areia	07:30h às 08:30h		
Turma 9 (Adulto Misto Aprendizagem)	3ª e 5ª Areia	08:30h às 09:30h		
Turma 10 (Infantil Aprendizagem)	3ª e 5ª Areia	18:20h às 19:20h		
<b>ESCOLINHA DE BASQUETE - Intervalo Atividades Esportivas - Sócio e Convitado</b>				
<b>RESPONSÁVEL: RENATA RIBEIRO - Tel.: 982014277 E-MAIL: regribeiro@gmail.com</b>				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
sub 13 misto	4ª	18:00 às 19:00	Sócio R\$ 100,00 Convitado R\$ 115,00	<b>Sócio R\$ 125,00</b> <b>Convitado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)</b>
sub 13 misto	6ª	17:30 às 19:00		
sub 17 misto	4ª	19:00 às 20:00		
sub 17 misto	6ª	19:00 às 20:00		
<b>BEACH TÊNIS - Sócio e Convitado</b>				
<b>RESPONSÁVEL: JOSUÉ MARTINS 98142-0462 E-MAIL: romarinhotennis@gmail.com</b>				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
ABERTO (Acima de 16 anos) 4 vagas por turma.	2ª (manhã)	8h e 9h	1x R\$ 165,00 2x R\$ 275,00	<b>Sócio R\$ 125,00</b> <b>Convitado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)</b>
	2ª (tarde)	17h e 19h		
	3ª (manhã)	7h, 8h, 9h e 10h		
	3ª (tarde)	17h		
	4ª (manhã)	7h e 8h		
	5ª (manhã)	7h, 8h, 9h e 10h		
	5ª (tarde)	17h		
	6ª	7h e 8h		
Infantil	4ª	17h às 18h		

ESCOLINHA DE FUTEBOL PSG Academy - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: CAMILE - Tel.: 96844-4584 / 2275-7164 E-MAIL: contato@psgacademyzonasul.com.br				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Sub 5 (4 e 5 anos)	2ª e 4ª Ginásio	9:30h às 10:30h	Sócio: R\$ 215,00 Convidado: R\$ 255,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
	2ª e 4ª Ginásio	17h às 18h		
Sub 7 (6 e 7 anos)	3ª e 5ª Ginásio	9:30h às 10:30h		
	2ª e 4ª Ginásio	16h às 17h		
	3ª e 5ª Grama Sintética	16h às 17h		
	3ª e 5ª Grama Sintética	17h às 18h		
	6ª Grama Sintética	8:30h às 10:30h		
Sub 9 (8 e 9 anos)	2ª e 4ª Grama Sintética	8:30h às 9:30h		
	3ª e 5ª Campão	17h às 18h		
	6ª Grama Sintética	16h às 18h		
Sub 11 (10 e 11 anos)	2ª e 4ª Grama Sintética	17h às 18h		
	3ª e 5ª Grama Sintética	8:30h às 9:30h		
Sub 13 (12 e 13 anos)	2ª e 4ª Grama Sintética	18h às 19h		
	3ª e 5ª Campão	18h às 19h		
Sub 15 (14 e 15 anos)	2ª e 4ª Campão	18h às 19h		
Feminino (8 a 11 anos)	3ª e 5ª Grama Sintética	18h às 19h		
ESCOLINHA DE HANDEBOL - Fair Play Eventos e Soluções Esportivas - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: JOSÉ GERALDO BRAGA - Tel.: 99846-9888 E-MAIL: jg_braga@hotmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
8 a 12 anos misto	6ª Ginásio	15:30 às 16:30	Sócio: R\$120,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
12 a 14 anos misto		16:30 às 17:30	Convidado: R\$130,00	
FUTEVÔLEI - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: LUIZ RENATO - Tel.: 97115-1154 / E-mail: dunga@clinicadefutevolei.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
A partir de 12 anos	2ª, 4ª e 6ª	07:00 às 09:00	Sócio e Convidado: R\$ 150,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
De 10 à 12 anos	6ª	17:00 às 18:00		
VELA - Sócio e Convidado   LAGOA VELA ESPORTES NÁUTICOS				
RESPONSÁVEL: VICTOR MENDES MARTINS Tel. 985721131 - vmartins77@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Curso Optimist - 07 a 14 anos Nível 1	3ª e 5ª	09:00 às 11:00	Sócio: R\$ 250,00 Convidado: R\$ 300,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
	6ª	14:30 às 17:00		
Curso Optimist - 07 a 12 anos Nível 1 Número mínimo de 4 alunos e máximo de 10. Início imediato se houver quórum	3ª e 5ª	15:00 às 17:00		
Curso Optimist - 07 a 12 anos Nível 1	Sábados e Domingos	09:30 às 12:00		
Curso Optimist - 07 a 14 anos Nível 2	Sábados e Domingos			
Curso Dingue - Adolescentes e Adultos	Sábados e Domingos	09:30 às 12:00		
		13:30 às 16:00		
Monte seu grupo	Personalizado	A Combinar	A Combinar	R\$ 350,00
Aulas Particulares	Personalizado	A Combinar	A Combinar	A Combinar
JUDÔ E JIU JITSU - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Felipe Cobra Tel. 98652-8642 E-mail: cobraspeed@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
JIU JITSU INFANTIL	3ª e 5ª	09:00-10:00	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
JUDÔ INFANTIL	2ª e 4ª	17:00-18:00		
KRAV MAGA - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Professor Guilherme Vieira Tel. 99715-7217 E-mail: guilherme.a.vieira@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
KRAV MAGA MISTO - a partir de 10 anos	2ª e 4ª	18:00 -19:00	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
BOXE - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Professor Fernando Britto Tel. 99920-1413 E-mail: judobritto@yahoo.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
BOXE - a partir de 12 anos	3ª e 5ª	18:00 às 21:00	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
BALLET - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Angela Tel. 97197-9729 E-mail: contato@arteemovimento.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Baby Class (2 anos e meio a 4 anos)	2ª e 4ª	10h às 10:45h	Sócio: R\$ 150,00 Convidado: R\$ 200,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
		17h às 17h45		