

DEPARTAMENTO DE ESPORTES TERRESTRES | TABELA DE ATIVIDADES

Secretaria de Esportes 2529-4806 | esportesterrestres@caicas.com.br

O CONVIDADO DEVE PAGAR UMA DE TAXA DE MANUTENÇÃO DE R\$102,75 - QUE SERÁ ENVIADAVIA E-MAIL, COM VENCIMENTO PARA O DIA 10 DE CADA MÊS, O NÃO PAGAMENTO DA TAXA IMPLICA NA SUPENSÃO DA MATRÍCULA DO ALUNO

NATAÇÃO E HIDROGINÁTICA - 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 19:00h)

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA			
Bebês 6 meses até 3 anos (Duração de 20 min.)	3ª e 5ª	08h às 11:20h	R\$ 311,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)			
		15h às 17:20h					
	4ª e 6ª	08h às 11:20h					
		15h às 17:20h					
Adaptação	2ª a 6ª	09:40h às 10:10h	2x R\$ 192,00 3x R\$ 203,00 4x R\$ 214,00 5x R\$ 220,00				
		15:35h às 16:05h					
		16:05h às 16:35h					
Aprendizagem I - Manhã	2ª a 6ª	10:10h às 10:40h					
Aprendizagem II - Manhã	2ª a 6ª	10:10h às 10:50h					
Aprendizagem I - Tarde	2ª a 6ª	15:35h às 16:05h					
Aperfeiçoamento I e II	2ª a 6ª	16:05h às 16:35h					
Aprendizagem II e Aperfeiçoamento I	2ª a 6ª	09h às 09:40h					
Aperfeiçoamento II	2ª a 6ª	16:40h às 17:20h					
		15h às 15:30h					
Adulto	2ª a 6ª	17:20h às 18h		2x R\$ 203,00 3x R\$ 214,00 4x R\$ 265,00 5x R\$ 282,00			
		07h às 08h					
		08h às 09h					
		10:50h às 11:50h					
	18h às 19h						
3ª a 6ª	06h às 07h	19h às 20h					
Hidroginástica	2ª a 6ª	09:15h às 10h	2x R\$ 197,00 3x R\$ 231,00 4x R\$ 254,00 5x R\$ 299,00				
				Aulas Particulares - 30 min	2ª a 6ª	A combinar	2x 30 min R\$ 508,00 3x 30 min R\$654,00

MUSCULAÇÃO - APENAS SÓCIOS Tel. 2529-4847

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Horário de Funcionamento	2ª a 6ª	06h às 21h	Grátis	Isento
	Sábado	7h às 18h		
	Domingo	7h às 18h		
	Feriados	8h às 18h		

PERSONAL TRAINER - APENAS SÓCIOS | Informações: gerentedeportes@caicas.com.br

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
PERSONAL TRAINER	2ª a 6ª	06 às 21h	até 5 aulas no mês R\$80/aula 6 a 9 aulas no mês R\$75/aula 10 aulas ou mais R\$70/aula	Isento
	Sábado e Domingo	07 às 18h		

GINÁSTICA COLETIVA - Alpha Sports

RESPONSÁVEL: Carolina (21) 97910-2345 / (21) 97490-5071 / contato@alphasportassessoria.com

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Spinning	2ª, 4ª e 6ª	07h e 08h	220 reais para todas as modalidades 150 reais somente para o Spinning Aulas avulsas: 20 reais	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
Spinning	2ª, 4ª	18h		
Localizada	2ª, 4ª e 6ª	08h		
	3ª e 5ª	10h		
Core Training e Alongamento	2ª, 4ª e 6ª	9h		
	3ª e 5ª	11h		
Circuito Funcional	2ª e 4ª	19h		
GAP	2ª e 4ª	20h		

PILATES - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio

RESPONSÁVEL: SUSAN: 98802-4636 / atendimentotramite@gmail.com

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Pilates	2ª a 5ª	07h às 21h	1 x p/ semana: R\$ 150,00 2 x p/ semana: R\$ 270,00 3 x p/ semana: R\$ 340,00	Sócio R\$ 125,00
	6ª e Sábado	07h às 13h		

ESCOLINHA DE VÔLEI - Set Point - Sócio e Convidado**RESPONSÁVEL: RAFAEL - Tel.: 21 99268-0550 (SOMENTE WHATSAPP) E-MAIL: setpoint@pulsar.esp.br**

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Turma 1 (7 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.	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
Turma 2 (10 a 12 anos misto - Aprendizagem)	3ª e 5ª (Ginásio)	15:45h às 16:45h		
Turma 3 (12 a 15 anos misto - Aprendizagem)	3ª e 5ª (Ginásio)	16:55h às 17:55h		
Turma 4 (13 a 17 anos misto - Treinamento)	3ª e 5ª (Ginásio)	18h às 19h		
Turma 5 e 6 (Adulto Misto Aprendizagem)	3ª (Ginásio)	19h às 20h		
	5ª (Ginásio)			
Turma 7 (Adulto Feminino Treinamento Master)	Sábado (Ginásio)	10h às 11:30h		
Turma 9 (Infantil Aprendizagem)	2ª e 4ª Areia	17:45h às 18:45h		

ESCOLINHA DE BASQUETE – Passo Zero – Sócio e Convidado**RESPONSÁVEL: ARNALDO 99169-4775 - E-MAIL: arnaldinho11@hotmail.com**

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
8 a 12 anos	2ª	19h às 20h	Sócio e Convidado R\$ 150,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
13 a 18 anos	4ª	18h as 20h		
8 a 12 anos	6ª	17:30h as 18:30h		
13 a 18 anos	6ª	18:30h às 20h		

BEACH TÊNIS - Sócio e Convidado**RESPONSÁVEL: JOSUÉ MARTINS 98142-0462 E-MAIL: romarinhotennis@gmail.com**

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
ABERTO (Acima de 16 anos) 4 vagas por turma.	2ª feira	7h, 8h e 9h	1 x p/ semana: R\$ 190,00 2 x p/ semana: R\$ 310,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
		17h, 18h e 19h		
	3ª feira	7h, 8h e 9h		
		16h e 17h		
	4ª feira	7h e 8h		
	5ª feira	7h, 8h e 9h		
16h, 17h e 18h				
Escolinha (à partir de 8 anos)	4ª feira	17h às 18h		

ESCOLINHA DE FUTEBOL PSG Academy – Sócio e Convidado**SECRETARIA PSG - Tel.: 96844-4584 / 2275-7164 E-MAIL: contato@psgacademyzonasul.com.br**

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Sub 5 (nascidos 2015/16)	2ª e 4ª Ginásio	17h às 18h	Sócio: R\$ 225,00 Convidado: R\$ 280,00	Sócio: ISENTO Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
	3ª e 5ª Campão	15:50h às 16:50h		
Sub 7 (nascidos 2013/14)	2ª e 4ª Campão	9:30h às 10:30h		
	6ª Campão	8:30h às 10:30h		
Sub 9 (nascidos 2012/11)	2ª e 4ª Campão	8:30h às 9:30h		
	3ª e 5ª Ginásio	9:30h às 10:30h		
	2ª e 4ª Ginásio	16h às 17h		
Sub7 e Sub9 (duas turmas)	3ª e 5ª Campão	16:50h às 17:50h		
Sub 11	3ª e 5ª Campão	8:30h às 9:30h		
	2ª e 4ª Campão	16:50 às 17:50h		
	6ª Campão	16h às 18h		
Sub 13 e Sub15 (duas turmas)	2ª e 4ª Campão	17:50 às 18:50h		
Feminino (8 a 11 anos)	3ª e 5ª Campão	17:50h às 18:50h		

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	MATRICULA
8 a 12 anos misto	6ª Ginásio	15:30h às 16:30h	Sócio: R\$120,00 Convidado: R\$130,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
12 a 14 anos misto		16:30h às 17:30h		

FUTEVÔLEI – Sócio e Convidado**RESPONSÁVEL: LUIZ RENATO - Tel.: 97115-1154 / E-mail: dunga@cliniodefutevolei.com**

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
A partir de 10 anos	2ª, 4ª e 6ª	07h às 8h	Sócio e Convidado: R\$ 180,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
		8h às 9h		
Adolescentes	6ª	17h às 18h		
	6ª	17h às 18h		

BOXE – Sócio e Convidado**RESPONSÁVEL - Professor Fernando Britto Tel. 99920-1413 E-mail: judobritto@yahoo.com.br**

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
BOXE - a partir de 6 anos	3ª e 5ª	19h às 20:30h	Sócio e Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)

JUDÔ – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Gilberto Tel. 96435-5166 E-mail: gilberto.jj@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Judô Infantil (3 à 5 anos)	2ª e 4ª	09h às 9:40h	Sócio e Convidado: R\$ 200,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
Judô Infantil (4 à 6 anos)		16h às 16:50h		
Judô Infantil (5 a 8 anos)		17h às 17:50h		
Judô Infantil (5 a 8 anos)		9h às 9:40h		
Judô Infantil (3 anos a 4 anos)		16h às 16:40h		
Judô Infantil (5 a 8 anos)	3ª e 5ª	17h às 17:40h		
KRAV MAGA – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Professor Guilherme Vieira Tel. 99715-7217 Tel. 99069-3915 E-mail: guilherme.a.vieira@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
KRAV MAGA MISTO - a partir de 10 anos	2ª e 4ª	19h às 20h	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
BALLET – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Angela Tel. 97197-9729 E-mail: contato@arteemmovimento.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Baby Class (2 anos e meio a 4 anos)	2ª e 4ª	10:15h às 11h 17:15h às 18h	Sócio: R\$ 150,00 Convidado: R\$ 200,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
Baby Class (4 e 5 anos)	3ª e 5ª	17:15h às 18h		
Ballet Adulto	2ª e 4ª	11h às 12h	Sócio: R\$ 155,00 Convidado: R\$ 205,00	
Ballet Power	3ª e 5ª	07h	Apenas Sócios R\$ 130,00: só dança R\$ 150,00: 2 aulas (ballet power e alongflow) R\$ 180,00: 3 Aulas (ballet Power, alongflow e dance mix)	
AlongFlow	3ª e 5ª	08h		
Dance Mix	3ª e 5ª	09h		
GINÁTICA RÍTIMICA				
RESPONSÁVEL – Katarina Tel. 98950-8751 / grupo.illusionrj@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
5 a 7 anos	2ª e 4ª	16 as 17h	Sócio e Convidado: R\$250	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
8 a 12 anos		18 as 19h		
TIME CAIÇARAS FUTEBOL (obrigatório seletiva)				
RESPONSÁVEL - Diego Batalha Tel. 96915-1444				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Sub 13 e Sub 15	3ª e 5ª	18h30 às 20h	Sócio - R\$100	Sócio: R\$ 225,00 (TX de R\$ 125,00 + R\$100 uniforme)
Sub 9 e Sub 11	4ª	18:50 às 19:50h		
	6ª	18:10 às 20:10h		
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	09h às 11h	Sócio: R\$ 250,00 Convidado: R\$ 300,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 154,00 + R\$105,00 (taxa de manutenção mensal)
		6ª		
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	15h às 17h		
Curso Optimist - 07 a 12 anos Nível 1	Sábados e Domingos	09:30h às 12h		
Curso Optimist - 07 a 14 anos Nível 2	Sábados e Domingos			
Curso Dingue - Adolescentes e Adultos	Sábados e Domingos	09:30h às 12h 13:30h às 16h		
Monte seu grupo	Personalizado	A Combinar	A Combinar	R\$ 350,00
Aulas Particulares	Personalizado	A Combinar	A Combinar	A Combinar