

TABELA DE ATIVIDADES						
Secretaria de Esportes 2529-4806						
A TAXA DE MANUTENÇÃO É ENVIADA VIA E-MAIL, COM VENCIMENTO PARA O DIA 10 DE CADA MÊS, O NÃO PAGAMENTO DA TAXA IMPLICA NA SUSPENSÃO DA MATRÍCULA						
NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA - FFS Eventos Esportivos Ltda. - Sócios e Convidados até 12 anos						
RESPONSÁVEL: Coord. Lincon Duarte. 96476-1844 (2ª a 6ª - 09:00 às 19:00h)						
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA		
Bebês 6 meses até 3 anos (Duração de 20 min.)	3ª e 5ª	08h às 11:20h	R\$ 311	Sócio: R\$ 125 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)		
		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			2x R\$ 192,00 3x R\$ 203,00 4x R\$ 214,00 5x R\$ 220,00	
Aprendizagem II - Manhã	2ª a 6ª	10:10h às 10:50h				
Aprendizagem I - Tarde	2ª a 6ª	15:35h às 16:05h				
		16:05h às 16:35h				
Aperfeiçoamento I e II	2ª a 6ª	09h às 09:40h		2x R\$ 192,00 3x R\$ 203,00 4x R\$ 214,00 5x R\$ 220,00		
Aperfeiçoamento II e Aperfeiçoamento I	2ª a 6ª	16:40h às 17:20h				
Aperfeiçoamento II	2ª a 6ª	15h às 15:30h				
		17:20h às 18h				
Adulto	2ª a 6ª	07h às 08h	2x R\$ 203,00 3x R\$ 214,00 4x R\$ 265,00 5x R\$ 282,00			Sócio R\$ 125,00
		08h às 09h				
		10:50h às 11:50h				
		18h às 19h				
	19h às 20h					
3ª a 6ª	06h às 07h					
Hidroginástica	2ª a 6ª	09:15h às 10h		2x R\$ 197,00 3x R\$ 231,00 4x R\$ 254,00 5x R\$ 299,00	Sócio R\$ 125,00	
Aulas Particulares - 30 min	2ª a 6ª	A combinar		2x 30 min R\$508,00		
				3x 30 min R\$654,00		
MUSCULAÇÃO - APENAS SÓCIOS 2529-4847						
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA		
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@caicaras.com.br						
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA		
PERSONAL TRAINER	2ª a 6ª	06 às 21h	1 a 5 aulas no mês R\$85/aula 6 a 9 aulas no mês R\$80/aula 10 aulas ou mais R\$75/aula Aula avulsa: R\$95/aula	Isento		
GINÁSTICA COLETIVA - Alpha Sports						
RESPONSÁVEL: Carolina (21) 97910-2345 (21) 97490-5071 contato@alphasportassessoria.com						
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA		
Spinning	2ª, 4ª e 6ª	07h e 08h	R\$220 para todas as modalidades R\$150 somente para o Spinning R\$20 aulas avulsas	Sócio: R\$ 125 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)		
Localizada	2ª, 4ª	18h				
	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 / atendimento@tramite@gmail.com						
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA		
Pilates	2ª a 5ª	07h às 21h	1x p/ semana: R\$ 150,00 2x p/ semana: R\$ 270,00 3x p/ semana: R\$ 340,00	Sócio R\$ 125,00		

ESCOLINHA DE VÔLEI - Set Point - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: RAFAEL - Tel.: 21 99268-0550 (SOMENTE WHATSAPP) / 98969-0550 (LIGAÇÕES) E-MAIL:				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Turma 1 (8 a 11 anos misto - Iniciante)	3ª e 5ª (Ginásio)	15:45h às 16:45h	1x p/ semana: R\$ 90 2x p/ semana: R\$ 170 Pacote 4 aulas: R\$90 Aula Avulsa: R\$35	Sócio: R\$ 125 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
Turma 2 (12 a 15 anos misto - Iniciante)	3ª e 5ª (Ginásio)	16:45h às 17:45h		
Turma 3 (13 a 17 anos misto - Intermediário)	3ª e 5ª (Ginásio)	18h às 19h		
Turma 4 (Adulto misto - Intermediário)	3ª e 5ª (Ginásio)	19h às 20h		
Turma 5 (9 a 12 anos - iniciante)	2ª e 4ª (Areia)	17:45h às 18:45h		
Turma 6 (Adulto Feminino - Adulto Master)	Sábado (Ginásio)	10h às 11:30h		
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	18h às 19h	Sócio e Convidado R\$ 150,00	Sócio: R\$ 125 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
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)	2ª feira	7h, 8h e 9h	1x p/ semana: R\$ 190,00 2x p/ semana: R\$ 310,00	Sócio: R\$ 125 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
		17h, 18h e 19h		
	3ª feira	7h, 8h, 9h, 10h		
		16h e 17h		
	4ª feira	7h e 8h		
	5ª feira	7h, 8h, 9h, 10h		
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 (somente texto) / 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)
	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 99846-9888 e-mail: jg_braga@hotmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
8 a 12 anos misto	6ª Ginásio	15:30h às 16:30h	Sócio: R\$120,00 Convidado: R\$130,00	Sócio: R\$ 125 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
12 a 14 anos misto		16:30h às 17:30h		
FUTEVÔLEI – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: LUIZ RENATO 97115-1154 e-mail: dunga@clinedefutevolei.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
A partir de 10 anos	2ª, 4ª e 6ª	07h às 8h	Sócio e Convidado: R\$180	Sócio: R\$ 125 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
		8h às 9h		
Adolescentes	6ª	17h às 18h		
	6ª	17h às 18h		

BOXE – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - FERNANDO 99920-1413 e-mail: judobritto@yahoo.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
BOXE - a partir de 6 anos	3ª e 5ª	19h às 20:30h	Sócio e Convidado: R\$250	Sócio: R\$ 125 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de
JUDÔ – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - GILBERTO 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 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
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)	3ª e 5ª	9h às 9:40h		
Judô Infantil (3 anos a 4 anos)		16h às 16:40h		
Judô Infantil (5 a 8 anos)		17h às 17:40h		
KRAV MAGA – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - GUILHERME 99715-7217 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 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
BALLET – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - ANGELA 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	10:15h às 11h	Sócio: R\$ 165 Convidado: R\$ 220,00	Sócio: R\$ 125 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
Baby Class (3 anos e meio a 5 anos)		17:15h às 18h		
Baby Class (4 e 5 anos)	3ª e 5ª	16:30h às 17:15h		
Jazz (6 a 10 anos)		17:15h às 18h		
Ballet Adulto	2ª e 4ª	18h às 18:45h	Sócio: R\$ 175,00 Convidado: R\$ 230,00	
Ballet Power	3ª e 5ª	11h às 12h	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	07h		
Dance Mix	3ª e 5ª	08h		
		09h		
GINÁSTICA RÍTIMICA				
RESPONSÁVEL – KATARINA 98950-8751 e-mail: 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 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
8 a 12 anos		18 as 19h		

TIME CAIÇARAS FUTEBOL (SOMENTE SÓCIOS - obrigatório seletiva)				
RESPONSÁVEL - DIEGO 96915-1444				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Sub 13 e Sub 15	3ª e 5ª	18h30 às 20h	Sócio: R\$100	R\$ 225,00 (Matrícula R\$ 125,00 + R\$100 uniforme)
Sub 9 e Sub 11	4ª	18:50 às 19:50h		
Feminino	6ª	18:10 às 20:10h		
	2ª	19h às 20h		
VELA – Sócio e Convidado LAGOA VELA ESPORTES NÁUTICOS				
RESPONSÁVEL: INGRID 21 99872-1133 e-mail: 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 Convidado: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
Curso Optimist - 07 a 12 anos Nível 1	6ª	14:30h às 17h		
Número mínimo de 4 alunos e máximo de 10.	3ª e 5ª	15h às 17h		
Início imediato se houver quórum				
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