

TABELA DE ATIVIDADES				
Secretaria de Esportes 2529-4806 esportesterrestres@caicaras.com.br				
ESCOLA DE FUTEBOL CAIÇARAS				
RESPONSÁVEL: DB Sports - (21) 97649-8798 escoladefutebol@caicaras.com.br				
MODALIDADE	HORÁRIO	DIA	MENSALIDADE	MATRICULA
7, 8 e 9 anos (Campão)	9h às 10h	2ª e 4ª feira	Sócio e Convidado: 1x por semana: R\$145,00 2x por semana: R\$245,00 3x por semana: R\$345,00 Escola + Time (Só sócios): R\$425,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
5 e 6 anos (Ginásio)				
10, 11 e 12 anos (Campão)	10h às 11h			
7, 8 e 9 anos (Campão)	16h às 17h			
5 e 6 anos (Ginásio)				
10, 11 e 12 anos (Campão)	17h às 18h			
5 e 6 anos (Ginásio)				
13, 14 e 15 anos	18h às 19h	3ª e 5ª feira	Sócio e Convidado: 1x por semana: R\$145,00 2x por semana: R\$245,00 3x por semana: R\$345,00 Escola + Time (Só sócios): R\$425,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
7, 8 e 9 anos (Campão)	9h às 10h			
5 e 6 anos (Ginásio)	10h às 11h			
10, 11 e 12 anos (Campão)				
Feminino (Ginásio)	16h às 17h			
10, 11 e 12 anos (Campão)	17h às 18h			
7, 8 e 9 anos (Campão)	18h às 19h	6ª feira	Sócio e Convidado: 1x por semana: R\$145,00 2x por semana: R\$245,00 3x por semana: R\$345,00 Escola + Time (Só sócios): R\$425,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
7, 8 e 9 anos (Campão)	9h às 10h			
5 e 6 anos (Ginásio)	10h às 11h			
10, 11 e 12 anos (Campão)	16h às 17h			
7, 8 e 9 anos (Campão)	17h às 18h			
10, 11 e 12 anos (Campão)	17h às 18h			
TIME CAIÇARAS FUTEBOL (SOMENTE SÓCIOS - obrigatório seletiva)				
RESPONSÁVEL: DB Sports - (21) 97649-8798				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
8, 9 e 10 anos	2ªfeira	19h às 20:30h	Sócio: R\$245,00	R\$ 125,00
	6ª feira	18h às 19:15h		
11, 12 e 13 anos	4ª feira	19h às 20:30h		
	6ª feira			
14, 15 e 16 anos	3ª e 5ª feira			
GINÁSTICA CAIÇARAS				
RESPONSÁVEL: Prof. Marlon Reis (21) 99648-0535 (Whatsapp)				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Wolf Fit	2ª, 4ª e 6ª	7h e 9h	R\$210,00 Aula Avuls: R\$20,00	Isento temporariamente
Localizada		8h		
Wolf Fit		10h		
Abdominal/Alongamento	3ª e 5ª	11h		
SPINNING CAIÇARAS				
RESPONSÁVEL: Profs. Amaro (21) 96417-6222 e Patrícia (21) 97261-0809				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
SPINNING (Prof. Amaro)	2ª, 4ª e 6ª	8h	R\$150,00 Aula Avuls: R\$20,00	Isento temporariamente
SPINNING (Prof. Patrícia)	2ª e 4ª	18h		
	3ª e 5ª	12h		
PERSONAL TRAINER - APENAS SÓCIOS Informações: gerentedeportes@caicaras.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
PERSONAL TRAINER	2ª a 6ª	06 às 22h	1 a 5 aulas no mês R\$85,00/aula	Isento
			6 a 9 aulas no mês R\$80,00/aula	
			10 aulas ou mais R\$75,00/aula	
			Aula avuls: R\$95,00/aula	
BEACH TENNIS - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: JOSUÉ MARTINS 98142-0462 e-mail: romarinhotennis@gmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
ABERTO (Acima de 16 anos)	2ª	7h, 8h e 9h	1x p/ semana: R\$ 190,00 2x p/ semana: R\$ 310,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
		17h, 18h e 19h		
	3ª	7h, 8h, 9h, 10h		
Escolinha (à partir de 8 anos)	4ª feira	17h		
		7h, 8h e 9h		
ABERTO (Acima de 16 anos)	5ª feira	7h, 8h, 9h, 10h		
		16h, 17h e 18h		
	6ª feira	7h, 8h, 9h 17h e 18h		

FUTEVÔLEI – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: LUIZ RENATO 97115-1154 e-mail: dunga@clinicadefutevolei.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
A partir de 10 anos	2ª, 4ª e 6ª	07h às 8h 8h às 9h	Sócio e Convidado: R\$180,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
Adolescentes	6ª	17h às 18h		
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	MENSALIDADES	
Natação Bebês	3ª e 5ª	08:00 às 11:20 15:00 às 17:20	R\$ 311,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
	4ª e 6ª	08:00 às 11:20 15:00 às 17:20		
Natação Bebês Coletivo (com responsável)	3ª e 5ª	9:00 / 9:40 / 10:20	R\$ 254,00	
Adaptação	2ª a 6ª	09:45 às 10:15 15:35 às 16:05 16:05 às 16:35		
Aprendizagem I - manhã		10:15 às 10:45		
Aprendizagem II - manhã		10:10 às 10:50		
Aprendizagem I - tarde		15:35 às 16:05 16:05 às 16:35		
Aperfeiçoamento I e II - manhã	2ª a 6ª	09:00 às 09:40 16:40 às 17:20	2x R\$192,00 3x R\$203,00 4x R\$214,00 5x R\$220,00	
Aprendizagem II e Aperfeiçoamento I		15:00 às 15:30 17:20 às 18:00		
Aperfeiçoamento II				
Natação Adulto	4ª e 6ª	06:00 às 09:00	2x R\$ 203,00 3x R\$ 214,00 4x R\$265,00 5x R\$ 282,00	
	2ª a 6ª	10:50 às 11:50 18:00 às 19:00		
	2ª e 4ª	19:00 às 20:00		
Hidrogenástica	2ª a 6ª	09:15 às 10:00	2x R\$ 197,00 3x R\$ 231,00 4x R\$ 254,00 5x R\$ 299,00	
Aulas Particulares (equipe geral)		À combinar	2x 30min R\$ 484,00 3x 30min R\$ 623,00 4x 30min R\$ 742,00 4x 60min R\$ 1.053,00	
Programa 10 (aulas particulares)	À combinar (com especialista)	À combinar	R\$100,00/sessão	
ESCOLINHA DE VÔLEI - Set Point - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: RAFAEL - Tel.: 21 99268-0550 (SOMENTE WHATSAPP) / 98969-0550 (LIGAÇÕES) E-MAIL: caicaras@pulsar.esp.br				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Turma 1 (8 a 11 anos misto - Iniciante)	3ª e 5ª (Ginásio)	15:45h às 16:45h 16:45h às 17:45h	1x p/ semana: R\$ 90,00 2x p/ semana: R\$ 170,00 Pacote 4 aulas: R\$90,00 Aula Avulsa: R\$35,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
Turma 2 (12 a 15 anos misto - Iniciante)		18h às 19h		
Turma 3 (13 a 17 anos misto - Intermediário)		19h às 20h		
Turma 4 (Adulto misto - Intermediário)		17:00 às 18:00 18:00 às 19:00		
Turma 5 (6 a 9 anos - iniciante)	2ª e 4ª (Areia)	17:00 às 18:00		
Turma 6 (9 a 12 anos - iniciante)		18:00 às 19:00		
Turma 7 (Adulto Feminino Master)	Sábado (Ginásio)	10h às 11:30h	1x p/ semana: R\$ 150,00 Aula Avulsa: R\$50,00	
Monte seu grupo/Aulas particulares	Personalizado		A combinar	
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\$ 180,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
13 a 18 anos	4ª	18h as 20h		
8 a 12 anos	6ª	18h às 19h		
13 a 18 anos		19h às 20h		

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 e Convidado R\$ 150,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
12 a 14 anos misto		16:30h às 17:30h		
BOXE – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - FERNANDO 99920-1413 e-mail: judobritto@yahoo.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
BOXE - a partir de 12 anos	3ª e 5ª	19h às 20:30h	Sócio e Convidado: R\$275,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
JUDÔ – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - GILBERTO 96435-5166 e-mail: gilberto.jj@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Judô Infantil (4 à 6 anos)	2ª e 4ª	16h às 16:50h	Sócio e Convidado: R\$200,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
Judô Infantil (5 a 8 anos)		17h às 17:50h		
Judô Infantil (5 a 8 anos)	3ª e 5ª	9h às 9:50h		
Judô Infantil (3 anos a 4 anos)		16h às 16:40h		
Judô Infantil (5 a 8 anos)		17h às 17:50h		
KRAV MAGA – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - GUILHERME 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	19h às 20h	Sócio: R\$200,00 Convidado: R\$250,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
BALLET – Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - ANGELA 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	Sócio: R\$ 170,00 Convidado: R\$ 225,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
Baby Class (3 anos e meio a 5 anos)		3ª e 5ª		
Baby Class (4 e 5 anos)	16:30h às 17:15h			
Jazz (6 a 10 anos)	17:15h às 18h			
Ballet Adulto	2ª e 4ª	18h às 18:45h		
Ballet Power		3ª e 5ª	11h às 12h	
AlongFlow	07h		Apenas Sócios R\$ 130,00: só dança R\$ 150,00: 2 aulas (ballet power e alongflow)	
Dance Mix	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 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
8 a 12 anos		18 as 19h		
VELA – Sócio e Convidado LAGOA VELA ESPORTES NÁUTICOS				
RESPONSÁVEL: INGRID 21 99872-1133 e-mail: contato@lagoavela.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Curso Optimist - 07 a 14 anos	Sábados e Domingos	11:30 as 13:30h	Sócio: R\$ 250,00 Convidado: R\$ 300,00	Sócio: R\$ 125 Conv: R\$154 + R\$105,00 (taxa de manutenção)
Curso Laser - Adolescentes e adultos				
Curso Dingue - Adolescentes e adultos				
Aulas Particulares	Entre em contato com Lagoa Vela			
PILATES - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio				
RESPONSÁVEL: SUSAN: 98802-4636 / atendimentootramite@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Pilates	2ª a 5ª	07h às 21h	1x p/ semana: R\$ 170,00 2x p/ semana: R\$ 290,00 3x p/ semana: R\$ 370,00	Isento