

TABELA DE ATIVIDADES				
Secretaria de Esportes 2529-4806 esportesterrestres@caicaras.com.br				
ESCOLA DE FUTEBOL CAIÇARAS				
RESPONSÁVEL: DB Sports - (21) 97649-8798 escoladefutebolcaicaras@gmail.com				
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: ISENTO Conv: R\$170 + R\$116 (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)	18h às 19h	3ª e 5ª feira		
7, 8 e 9 anos (Campão)	9h às 10h			
5 e 6 anos (Ginásio)				
10, 11 e 12 anos (Campão)	10h às 11h			
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		
Feminino (Campão)	9h às 10h			
5 e 6 anos (Ginásio)				
10, 11 e 12 anos (Campão)	10h às 11h			
7, 8 e 9 anos (Campão)	16h às 17h			
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\$ 138,00
	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, 9h e 10h	R\$210,00 Aula Avulsas: R\$20,00	Isento
Localizada		8h		
Wolf Fit		10h e 18h		
Abdominal/Alongamento	3ª e 5ª	11h		
SPINNING CAIÇARAS				
RESPONSÁVEL: Prof. Amaro (21) 96417-6222				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
SPINNING (Prof. Amaro)	2ª, 4ª e 6ª	8h	R\$150,00 Aula Avulsas: R\$20,00	R\$138 (Temporiamente Isento)
SPINNING ONLINE (app PDAL)				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
SPINNING ONLINE	Diariamente, bastando solicitar ao professor a colocação.		Isento	Isento
PERSONAL TRAINER (somente para sócios) - SUPERVISOR RENATO (21) 97102-6179				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
PERSONAL TRAINER	2ª a 6ª Sábado, Domingo, Feriados	06 às 22h 08 às 18h	1 a 5 aulas no mês R\$93,00/aula	Isento
			6 a 9 aulas no mês R\$88,00/aula	
			10 aulas ou mais R\$82,00/aula	
			Aula avulsas: R\$104,00/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 feira	7h, 8h e 9h	1x p/ semana: R\$ 190,00 2x p/ semana: R\$ 310,00	Sócio: R\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
		16h, 17h, 18h e 19h		
	3ª feira	7h, 8h, 9h, 10h		
		16h e 17h		
	4ª feira	7h, 8h, 9h, 17h, 18h		
5ª feira	7h, 8h, 9h, 10h			
	16h, 17h e 18h			
Escolinha (à partir de 8 anos)	3ª e 4ª feira	7h, 8h, 9h		
		16h, 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	Sócio e Convidado: R\$210,00	Sócio: R\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
		8h às 9h		
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	R\$ 343,00	
		15:00 às 17:20		
Aprendizagem I - manhã	4ª e 6ª	08:00 às 11:20		
		15:00 às 17:20		
Aprendizagem II - manhã	2ª a 6ª	10:15 às 10:45	2x R\$212,00 3x R\$224,00 4x R\$236,00 5x R\$242,00	Sócio: R\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
Aprendizagem I - tarde		10:10 às 10:50		
Aperfeiçoamento I e II - manhã		15:35 às 16:05		
Aprendizagem II e Aperfeiçoamento I		16:05 às 16:35		
Aperfeiçoamento II		09:00 às 09:40		
Natação Adulto	4ª e 6ª	16:40 às 17:20	2x R\$ 217,00 3x R\$ 254,00 4x R\$ 280,00 5x R\$ 330,00	Sócio R\$ 138,00
		15:00 às 15:30		
	17:20 às 18:00			
Hidroginástica	2ª a 6ª	06:00 às 09:00	2x R\$ 224,00 3x R\$ 236,00 4x R\$292,00 5x R\$ 311,00	
		10:50 às 11:50		
Aulas Particulares (equipe geral)	2ª e 4ª	18:00 às 19:00	2x 30min R\$ 484,00 3x 30min R\$ 623,00 4x 30min R\$ 742,00 5x 60min R\$ 1.053,00	
		19:00 às 20:00		
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
8 a 11 anos - Iniciante	3ª e 5ª (Ginásio)	15:45h às 16:45h	1x: R\$ 90,00 2x: R\$ 170,00 Pacote 4 aulas: R\$90,00 Aula Avulsas: R\$35,00	Sócio: R\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
12 a 15 anos - Iniciante		16:45h às 17:45h		
13 a 17 anos - Intermediário		18h às 19h		
Adulto - Intermediário		19h às 20h		
10 a 12 anos - Intermediário	3ª e 5ª (Areia)	16:30h às 17:30h		
12 a 15 anos - iniciante		16h às 17h		
8 a 10 anos - iniciante		17h às 18h		
9 a 12 anos - iniciante	2ª e 4ª (Areia)	18h às 19h		
9 a 13 anos - iniciante		18h às 19h		
Monte seu grupo/Aulas particulares	6ª (Ginásio)	08:30h às 10h	1x: 130,00	
Personalizado				
A combinar				
TURMAS MASTER VÔLEI (somente sócios)				
RESPONSÁVEL: RAFAEL - Tel.: 21 99268-0550 (SOMENTE WHATSAPP) / 98969-0550 (LIGAÇÕES) E-MAIL: caicaras@pulsar.esp.br				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Treino Master Masculino 40+	2ª (Ginásio)	19:30h às 21:00h	1x: R\$ 150,00 Aula Avulsas: R\$50,00	Sócio: R\$ 138
Treino Master Feminino	4ª (Ginásio)	20:30h às 22h		
Treino Master Feminino	Sábado (Ginásio)	10h às 11:30h		
Treino Master Masculino 50+		08:30h às 10h		
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 e 6ª	18h às 19h	Sócio e Convidado R\$ 180,00	Sócio: R\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
13 a 18 anos	4ª	18h às 20h		
	6ª	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\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
12 a 14 anos misto		16:45h às 17:45h		
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\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
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	9:30h as 10:10h	Sócio e Convidado: R\$230,00	Sócio: R\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
Judô Infantil (4 à 6 anos)		16h as 16:50h		
Judô Infantil (5 a 8 anos)		17h as 17:50h		
Judô Infantil (5 a 8 anos)		9h as 9:50h		
Judô Infantil (3 anos a 4 anos)	3ª e 5ª	16h às 16:40h		
Judô Infantil (5 a 8 anos)		17h as 17:50h		
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	9:30h as 10:10h	Sócio: R\$ 170,00 Convidado: R\$ 225,00	Sócio: R\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
	3ª e 5ª	17:15h às 18h		
Pré Ballet (5 à 7 anos)	2ª e 4ª	10:15h às 11h		
	3ª e 5ª	17:15h às 18h		
Jazz Kids	3ª e 5ª	16:30h às 17:15h		
Baby Jazz		9h15 às 10h		
Ballet Adulto	2ª e 4ª	10h às 10h45	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		07h		
Dance Mix		08h		
		09h		
GINÁSTICA RÍTIMICA				
RESPONSÁVEL – KATARINA 98950-8751 e-mail: grupo.illusionrj@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
4 a 7 anos	2ª e 4ª	16h as 17h	Sócio e Convidado: R\$250	Sócio: R\$ 138 Conv: R\$170 + R\$116 (taxa de manutenção)
7 a 12 anos		18:10h as 19:10h		
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 e Convidado: R\$300	Sócio: R\$ 138 Conv: R\$170 + R\$158 (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