

**TABELA DE ATIVIDADES**

Secretaria de Esportes - (21) 2529-4806 | esportesterrestres@caicaras.com.br

**FUTEBOL**

DB Sports - (21) 97649-8798 | escoladefutebolcaicaras@gmail.com

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
3 e 4 anos (2020/2021) - Ginásio	2ª e 4ª feira	15h15 às 16h	Escolinha: R\$275 Clínica de goleiros: R\$165	Sócio: ISENTO Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
5 e 6 anos (2018/2019) - Ginásio		16h as 17h		
7 a 9 anos (2015-2017) - Campão		17h as 18h		
		9h as 10h		
10 a 12 anos (2012-2014) - Campão		16h as 17h		
13 a 15 anos (2009-2011) - Campão		17h as 18h		
Clínica de goleiros - Campão		18h as 19h		
3 e 4 anos (2020/2021) - Ginásio	3ª e 5ª feira	10h às 11h		
5 e 6 anos (2018/2019) - Ginásio		10h às 10h45		
7 a 9 anos (2015-2017) - Campão		9h as 10h		
		9h as 10h		
10 a 12 anos (2012-2014) - Campão		17h as 18h		
Feminino 11 a 16 anos (2008-2013) - Campão		10h as 11h		
		16h as 17h		
Clínica de goleiros - Campão	6ª feira	18h as 19h		
		16h as 17h		

**TIME CAIÇARAS FUTEBOL (somente para sócios - obrigatório seletiva)**

DB Sports - (21) 97649-8798

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA		
Sub 8 (7 e 8 anos) / 2016-2017	4ª - Campinho	18h as 19h	R\$ 330,00	R\$ 148,00		
	6ª - Campão	17h as 18h				
Sub 10 (9 e 10 anos) / 2014-2015	2ª	19h as 20:30h				
	6ª	18h as 19:15h				
Sub 12 (11 e 12 anos) / 2012-2013	4ª	19h às 20h30				
	6ª	19:15h as 20:30h				
Sub 15 (13 a 15 anos) / 2009-2011	3ª e 5ª feira	19h as 20:30h				

**GINÁSTICA**

Prof. Marlon Reis | (21) 99648-0535 (Whatsapp)

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
W. Fit	2ª, 4ª e 6ª	07h10, 08h10, 09h10	Plano mensal R\$232,00 Plano trimestral R\$626 Aula Avulsas: R\$40,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
W. Fit	3ª e 5ª	10h		
Mat Pilates/Alongamento	2ª, 3ª 5ª	10h10 e 11h		
W. Fit	4ª e 6ª	10h10 e 11h10		
W. Fit	2ª, 3ª, 4ª e 5ª	18h15		

**SPINNING**

Prof. Amaro (21) 96417-6222

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
SPINNING (Prof. Amaro)	2ª, 4ª e 6ª	8h	R\$170,00 Aula Avulsas: R\$30,00	Isento

**SPINNING ONLINE (app PDAL)**

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
SPINNING ONLINE	Diariamente, bastando solicitar ao professor a colocação.		Isento	Isento

**PERSONAL TRAINER (somente para sócios)**

(21) 2529-4847

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
PERSONAL TRAINER	2ª a 6ª Sábado, Domingo, Feriados	06 às 22h 07 às 18h	Vide tabela própria	Isento

**BEACH TENNIS**

Josué Martins - (21) 98142-0462 | romarinhotennis@gmail.com

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
ABERTO (Acima de 16 anos)	2ª feira	7h, 8h e 9h	1x p/ semana: R\$ 230,00 2x p/ semana: R\$ 350,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
		16h, 17h, 18h e 19h		
	3ª feira	7h, 8h, 9h, 10h, 17h e 18h		
	4ª feira	7h, 8h, 9h, 18h		
	5ª feira	7h, 8h, 9h, 10h, 16h, 17h e 18h		
	6ª feira	7h, 8h, 9h, 16h, 17h e 18h		
Escolinha (à partir de 8 anos)	3ª feira	16h		
	4ª feira	16h e 17h		

**FUTEVÔLEI**

Luiz Renato - (21) 97115-1154 | dunga@clinicadefutevolei.com

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
A partir de 10 anos	2ª, 4ª e 6ª	07h às 8h ou 8h às 9h	Plano Mensal: R\$250 no Pix. Plano Trimestral: 3xR\$215 no cartão ou a vista no Pix. Plano Semestral: 6xR\$205 no cartão ou a vista no Pix.	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)

**NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA**

FFS Eventos Esportivos Ltda. | Coord. Lincon Duarte - (21) 96476-1844

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADES	MATRICULA
Natação Bebês	3ª e 5ª / 4ª e 6ª	08:00 às 11:20 15:00 às 17:20	R\$ 363,00	Sócio: R\$148
Adaptação	2ª a 6ª	9:45 às 10:15h 15:35 às 16:05 16:05 às 16:35		
Aprendizagem I - manhã	2ª a 6ª	10:15 às 10:45	2x R\$224,00 3x R\$237,00 4x R\$250,00 5x R\$256,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
Aprendizagem II - manhã		10:10 às 10:50		
Aprendizagem I - tarde		15:35 às 16:05		
Aperfeiçoamento I e II - manhã		16:05 às 16:35		
Aprendizagem II e Aperfeiçoamento I		09:00 às 09:40		
Aperfeiçoamento II		16:40 às 17:20		
		15:00 as 15:30 17:20h às 18:00		
Natação Adulto	4ª e 6ª	06:00 às 09:00	2x R\$ 237,00 3x R\$ 250,00 4x R\$309,00 5x R\$ 329,00	Sócio: R\$148
	2ª a 6ª	07:00 às 08:00		
		08:00 às 09:00		
		10:50 às 11:50		
2ª e 4ª	18:00 às 19:00 19:00 às 20:00			
Hidroginástica	2ª a 6ª	09:15 às 10:00	2x R\$ 230,00 3x R\$ 269,00 4x R\$ 296,00 5x R\$ 350,00	Sócio: R\$148
Aulas Particulares (equipe geral)	À combinar (com especialista)	À combinar	2x 30min R\$ 560,00 3x 30min R\$ 721,00	
Programa 10 (aulas particulares)		À combinar	R\$100,00/sessão	Sócio

**VÔLEI**

Set Point | Rafael - (21) 99268-0550 (Whatsapp) | caicas@pulsar.esp.br

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
8 a 11 anos - Iniciante	3ª e 5ª (Ginásio)	15:45h às 16:45h	1x: R\$ 105,00 2x: R\$ 200,00 Pacote 4 aulas: R\$105,00 Aula Avulsa: R\$45,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (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		
12 a 15 anos - Intermediário	3ª e 5ª (Areia)	16:30h às 17:30h	A combinar	A combinar
8 a 10 anos - iniciante	2ª e 4ª (Areia)	17h às 18h		
9 a 12 anos - iniciante		18h às 19h		
Monte seu grupo/Aulas particulares	Personalizado		A combinar	

**MASTER VÔLEI (somente sócios)**

Rafael - (21) 99268-0550 (Whatsapp) / (21) 98969-0550 | caicas@pulsar.esp.br

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
Treino Master Feminino	4ª (Ginásio)	20:30h às 22h	1x: R\$ 170,00 Aula Avulsa: R\$60,00	R\$ 148,00
Treino Master Feminino	Sábado (Ginásio)	10h às 11:30h		
Treino Master Masculino 50+		08:30h às 10h		

**BASQUETE**

Passo Zero | Arnaldo - (21) 99169-4775 | arnaldinho11@hotmail.com

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
7 a 13 anos	2ª, 4ª e 6ª	18h às 19h	R\$ 240,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
14 a 18 anos	4ª e 6ª	19h às 20h		

**HANDEBOL**

Fair Play Eventos e Soluções Esportivas | José Geraldo - (21) 99846-9888 | jg\_braga@hotmail.com

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
8 a 12 anos misto	6ª Ginásio	15:30h às 16:30h	R\$ 160,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
12 a 14 anos misto		16:45h às 17:45h		

TAI CHI CHUAN				
Instituto Frade - (21) 98806-9514 (WhatsApp)   contato@institutofrade.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
A partir de 12 anos	5ª feira	8h	1x: R\$210,00 Aula Avulsa: R\$80,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
BOXE				
Fernando Britto - (21) 99920-1413   judobritto@yahoo.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
BOXE - a partir de 08 anos	3ª e 5ª	18h às 20:30h	R\$ 300	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
Aulas Particulares	À combinar			
JUDÔ				
Gilberto - (21) 96435-5166   gilberto.jj@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
Judô Infantil (3 à 5 anos)	2ª e 4ª	9:30h às 10:10h	R\$ 250	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
Judô Infantil (4 à 6 anos)		16h às 16:50h		
Judô Infantil (7 a 10 anos)		17h às 17:50h		
Judô Infantil (6 a 10 anos)	3ª e 5ª	9h às 9:50h		
Judô Infantil (3 anos a 5 anos)		16:20h às 17h		
Judô Infantil (6 a 10 anos)		17h às 17:50h		
Judô Infantil (9 a 12 anos)	6ª	17h às 17:50h		
JIU - JITSU				
Gabriel Willcox - (21) 98283-7982   studiogabrielwillcox@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
A partir de 15 anos	2ª e 4ª	7:15h as 8h	R\$ 250	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
BALLET				
Angela - (21) 97197-9729   contato@arteemovimento.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Baby Class (2 a 4 anos)	2ª e 4ª	10:15h às 11h	Sócio e Convidado: R\$200 Aula avulsa: R\$50	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
	3ª e 5ª	17:15h às 18h		
Pré Ballet (5 a 7 anos)	2ª e 4ª	9:30h às 10:15h		
	3ª e 5ª	16:30h às 17:15h		
Ballet Adulto	2ª e 4ª	11h às 12h		
Jazz Adulto		12h às 13h		
Ballet 1º ano (8 a 10 anos)	3ª e 5ª	15h45 às 16h30		
Yoga		7h às 8h		
DANÇA LIVRE E CONDICIONAMENTO PARA DANÇA				
Michell Alyrbe - (21) 98300-9059   michellribeiro.mar@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Ballet Power	3ª e 5ª	7h as 8h	Aula avulsa: R\$50	Sócio: R\$148
AlongFlow		8h as 9h	1 modalidade: R\$130	
Dance Mix		9h as 9:40h	2 modalidades: R\$150 3 modalidades: R\$180	
GINÁSTICA RÍTMICA				
Katarina - (21) 98950-8751   grupo.illusionrj@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA
4 a 6 anos	2ª e 4ª	16:10h às 17h	R\$ 275	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
À partir de 7 anos		17h às 18h		
VELA				
Lagoa Vela Esportes Náuticos   Ingrid - (21) 99872-1133   contato@lagoavela.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Curso Optimist - 07 a 14 anos	Sábados e Domingos	11:30 às 13:30h	R\$ 300	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$169 (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   Susan - (21) 99963-4459   atendimentotramite@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
Pilates	2ª a 5ª	07h às 21h	1x p/ semana: R\$ 190,00 2x p/ semana: R\$ 320,00 3x p/ semana: R\$ 375,00	Isento