

TABELA DE ATIVIDADES

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

FUTEBOL

DB Sports - (21) 97649-8798 | escoladefutebolcaiearas@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 às 17h				
7 a 9 anos (2015-2017) - Campão		17h às 18h				
10 a 12 anos (2012-2014) - Campão		16h às 17h				
13 a 15 anos (2009-2011) - Campão		17h às 18h				
Clínica de goleiros - Campão		18h às 19h				
5 e 6 anos (2018/2019) - Ginásio	3ª e 5ª feira	10h às 11h			Escolinha: R\$275 Clínica de goleiros: R\$165	Sócio: ISENTO Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
7 a 9 anos (2015-2017) - Campão		9h às 10h				
10 a 12 anos (2012-2014) - Campão		9h às 10h				
12 a 13 anos (2011-2012) - Campão		17h às 18h				
Feminino 11 a 16 anos (2008-2013) Campão		10h às 11h				
Clínica de goleiros - Campão		16h às 17h				
	6ª feira	8h às 9h				
		18h às 19h				
		16h às 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 às 19h	R\$ 330,00	R\$ 148,00
	6ª - Campão	17h às 18h		
Sub 10 (9 e 10 anos) / 2014-2015	2ª	19h às 20:30h		
	6ª	18h às 19:15h		
Sub 12 (11 e 12 anos) / 2012-2013	4ª	19h às 20h30		
	6ª	19:15h às 20:30h		
Sub 15 (13 a 15 anos) / 2009-2011	3ª e 5ª feira	19h às 20:30h		

VELA

CL VELA | Camila - (21) 99365-1669 | clvela@clvela.com.br

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Curso Optimist - 07 a 14 anos	Sábado e/ou Domingo	08:30 às 11:30h	1x p/ semana R\$445,00 2x p/ semana R\$735,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$169 (taxa de manutenção)
Curso Dingue/Laser - Adolescentes e adultos	Sábado e/ou Domingo	13:00 às 16:00h	1x p/ semana R\$595,00 2x p/ semana R\$980,00	

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\$626,00 Aula Avulsa: R\$40,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
W. Fit	3ª e 5ª	10h		
Mat Pilates/Alongamento	2ª	10h10		
	3ª 5ª	11h		
W. Fit	4ª e 6ª	10h10		
W. Fit	2ª, 3ª, 4ª e 5ª	18h15		

SPINNING

Prof. Amaro (21) 96417-6222

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
SPINNING (Prof. Amaro Cajueiro)	2ª, 4ª e 6ª	8h	R\$170,00 Aula Avulsa: R\$30,00	R\$ 148
SPINNING (Profª. Patrícia Andrade)	3ª e 5ª	8h	R\$160,00 Aula Avulsa: R\$40,00	

SPINNING ONLINE (APP WEFLOW)

SPINNING ONLINE	Diariamente, bastando solicitar ao professor a colocação.	Isento	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)	4ª feira	16h		
		16h e 17h		
Escolinha (9 a 12 anos)	6ª feira	16h40 e 17h40		

FUTEVÓLEI

Luiz Renato - (21) 97115-1154 | dunga@cliniadefutevolei.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	2x R\$380,00	Sócio: R\$148
Adaptação	2ª a 6ª	9:45 às 10:15h 15:35 às 16:05 16:05 às 16:35	2x R\$234,00 3x R\$248,00 4x R\$262,00 5x R\$268,00	
Aprendizagem I - manhã	2ª a 6ª	10:15 às 10:45	2x R\$234,00 3x R\$248,00 4x R\$262,00 5x R\$268,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
Aprendizagem II - manhã	3ª e 5ª	09:45 às 10:15 10:10 às 10:50		
Aprendizagem I - tarde	2ª a 6ª	15:35 às 16:05 16:05 às 16:35		
Aperfeiçoamento I e II - manhã		09:00 às 09:40		
Aprendizagem I e Aperfeiçoamento II		16:40 às 17:20		
Aperfeiçoamento II		14:50 às 15:30 17:20h às 18:00		
Natação Adulto		4ª e 6ª 2ª a 6ª 2ª e 4ª		
Hidroginástica	2ª a 6ª	09:15 às 10:00	2x R\$ 241,00 3x R\$ 281,00 4x R\$ 310,00 5x R\$ 366,00	Sócio
Spinning Aquático	3ª e 5ª	11:00 às 11:50 19:10 às 20:00	2x R\$300,00	
Aulas Particulares	2ª a 6ª	À combinar	2x 30min R\$ 617,00 3x 30min R\$ 795,00	Sócio
Programa 10	À combinar (com especialista)	À combinar	R\$110,00/sessão	

VÔLEI

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

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
7 a 9 anos - iniciante	2ª e 4ª (Ginásio)	9h30 às 10h30	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)
8 a 11 anos - Iniciante	3ª e 5ª (Ginásio)	15:45h às 16:45h 16:45h às 17:45h		
12 a 15 anos - Iniciante		18h às 19h 19h às 20h		
13 a 17 anos - Intermediário Adulto - Intermediário		16:30h às 17:30h 17h às 18h		
12 a 15 anos - Intermediário	3ª e 5ª (Areia)	17h às 18h		
8 a 10 anos - iniciante	2ª e 4ª (Areia)	18h às 19h		
9 a 12 anos - iniciante	6ª (Areia)	15h40 às 16h40		
11 a 13 anos - intermediário		18h às 19h		
Adulto - Iniciante		5ª (Areia)		
Monte seu grupo/Aulas particulares	Personalizado			

MASTER VÔLEI (somente sócios)

Rafael - (21) 99268-0550 (Whatsapp) / (21) 98969-0550 | caicaras@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	1x: R\$150 2x: 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)		9h às 9:50h		
Judô Infantil (3 anos a 5 anos)	3ª e 5ª	16:20h às 17h		
Judô Infantil (6 a 10 anos)	6ª	17h às 17:50h		
Judô Infantil (9 a 12 anos)		17h às 17:50h		

BALLET

Angela - (21) 97197-9729 | contato@arteemovimento.com.br

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
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 e 8h		

DANÇA LIVRE E CONDICIONAMENTO PARA DANÇA

Michell Alrybe - (21) 98300-9059 | michellribeiro.mar@gmail.com

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
Ballet Power	3ª e 5ª	7h as 8h	Aula avulsa: R\$50 1 modalidade: R\$130 2 modalidades: R\$150 3 modalidades: R\$180	Sócio: R\$148
AlongFlow		8h as 9h		
Dance Mix		9h as 9:40h		

GINÁSTICA RÍTMICA

Katarina - (21) 98950-8751 | grupo.illusionrj@gmail.com

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
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		

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

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