

**TABELA DE ATIVIDADES**

Secretaria de Esportes - (21) 2529-4806 | (21) 96453-1364 | esportesterrestres@caicas.com.br

**FUTEBOL**

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

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
3 e 4 anos (2020/2021) - Ginásio	2ª e 4ª feira	15h15 às 16h	Escolinha: R\$300,00 Clínica de goleiros: R\$180,00	Sócio: ISENTO Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
5 e 6 anos (2019/2020) - Ginásio		16h às 17h		
7 a 9 anos (2016/2018) - Campão		17h às 18h		
10 a 12 anos (2013-2015) - Campão		16h às 17h		
13 a 15 anos (2010/2012) - Campão		17h às 18h		
5 e 6 anos (2018/2019) - Ginásio	3ª e 5ª feira	18h às 19h		
7 a 9 anos (2016/2018) - Campão		9h às 10h		
10 a 12 anos (2013-2015) - Campão		9h às 10h		
10 a 13 anos (2012/2015) - Campão		17h às 18h		
Feminino (2009 em diante) Campão		16h às 17h		
Clínica de goleiros - Campão	6ª feira	18h às 19h		
		16h às 17h		

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

DB Sports - (21) 97649-8798

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
Sub 8 - 2017/2018	4ª - Campinho	18h às 19:30h	R\$ 360,00	R\$ 148,00
	6ª - Campão	17h às 18h		
Sub 10 - 2015/2016	2ª - Campão	19h às 20:30h		
	6ª - Campão	18h às 19:15h		
Sub 12 - 2013/2014	4ª - Campão	19h às 20h30		
	6ª - Campão	19:15h às 20:30h		
Sub 14 - 2011/2012	3ª e 5ª - Campão	19h às 20:30h		

**VELA**

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

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
Curso Optimist - 08 a 14 anos	Sábado e/ou Domingo	08:30 às 11:30h Nível 1 13:00 às 16:00h Nível 2 13:00 às 16:00h Nível 3	1x p/ semana: R\$470,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$169 (taxa de manutenção)
Curso Dingue/Laser - Adolescentes e adultos	Sábado e/ou Domingo	09:00 às 12:00h Nível 1 13:00 às 16:00h Nível 2 13:00 às 16:00h Nível 3	1x p/ semana: R\$615,00 (nível 1) 1x p/ semana: R\$605,00 (nível 2) 1x p/ semana: R\$595,00 (nível 3)	

**CANOA HAVAIANA**

Claudiomar - (27) 99986-1703

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
À PARTIR DE 14 ANOS (acompanhado do responsável)	2ª a 6ª	6h45 e 7h45	1x p/ semana: R\$210,00 2x p/ semana: R\$250,00 3x p/ semana: R\$290,00	R\$ 148

**GINÁSTICA**

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

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
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 CLUBE
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 e 9h	R\$160,00 Aula Avulsa: R\$40,00	

**SPINNING ONLINE (APP WEFLOW)**

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

**BEACH TENNIS**

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

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
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	6h, 7h, 8h, 9h(2quadras), 10h, 17h, 18h e 19h		
Escolinha (à partir de 8 anos)	4ª feira	7h, 8h, 9h, 18h		
		16h e 17h		
ABERTO (Acima de 16 anos)	5ª feira	6h, 7h, 8h, 9h(2quadras), 10h, 17h, 18h e 19h		
	6ª feira	7h, 8h, 9h, 16h, 17h e 18h		

**FUTEVÔLEI**

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

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
A partir de 10 anos	2ª, 4ª e 6ª	7h às 8h ou 8h às 9h	Plano Mensal: R\$250,00 no Pix. Plano Trimestral: 3xR\$215,00 no cartão ou a vista no Pix. Plano Semestral: 6xR\$205,00 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	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
Natação Bebês	3ª e 5ª / 4ª e 6ª	08:00 às 11:20	2x R\$380,00	Sócio: R\$148
		15:00 às 17:20		
Adaptação	2ª a 6ª	9:45 às 10:15h	2x R\$234,00	
		15:35 às 16:05	3x R\$248,00	
		16:05 às 16:35	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	
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	2ª a 6ª	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	06:00 às 07:00		2x R\$ 248,00 3x R\$ 262,00 4x R\$323,00 5x R\$ 344,00
		07:00 às 08:00		
		08:00 às 09:00		
	2ª a 6ª	10:50 às 11:50		
		18:00 às 19:00		
2ª e 4ª	19:00 às 20:00			
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	
		11:00 às 11:50	2x R\$300,00	
Spinning Aquático	3ª e 5ª	19:10 às 20:00		
		Aulas Particulares	2ª a 6ª	À combinar
Programa 10	À combinar (com especialista)	À combinar	R\$110,00/sessão	

VÔLEI				
Set Point   Rafael - (21) 99268-0550 (Whatsapp)   rafarom@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
7 a 9 anos - iniciante	2ª e 4ª (Ginásio)	9h30 às 10h30	1x p/ semana: R\$ 120,00 2x p/ semana: R\$ 215,00 Pacote 4 aulas: R\$120,00 Aula Avulsa: R\$50,00	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		
12 a 15 anos - Iniciante		16:45h às 17:45h		
13 a 17 anos - Intermediário		18h às 19h		
Adulto - Intermediário	3ª e 5ª (Areia)	19h às 20h		
12 a 15 anos - Intermediário		16:30h às 17:30h		
8 a 10 anos - iniciante		17h às 18h		
9 a 12 anos - iniciante	2ª e 4ª (Areia)	18h às 19h		
11 a 13 anos - intermediário	6ª (Areia)	15h40 às 16h40		
Adulto - Iniciante	5ª (Areia)	18h às 19h		
Monte seu grupo/Aulas particulares	Personalizado		A combinar	
MASTER VÔLEI (somente sócios)				
Rafael - (21) 99268-0550 (Whatsapp) / (21) 98969-0550   rafarom@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
Treino Master Feminino	4ª (Ginásio)	20:30h às 22h	1x p/ semana: R\$185,00 Aula Avulsa: R\$65,00	R\$ 148,00
Treino Master Feminino	Sábado (Ginásio)	10h às 11:30h		
Treino Master Masculino 50+		08:30h às 10h		
Treino Master Masculino 50+	3ª	20:15 as 21:45		
BASQUETE				
Passo Zero   Arnaldo - (21) 99169-4775   arnaldinho11@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
8 a 16 anos	4ª e 6ª	18h às 19h ou 19h as 20h	R\$ 260,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)
HANDEBOL				
Fair Play Eventos e Soluções Esportivas   José Geraldo - (21) 99846-9888   jg_braga@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
8 a 12 anos misto	6ª feira (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 CLUBE
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 CLUBE
BOXE - a partir de 08 anos	3ª e 5ª	17h às 19h	R\$ 300,00	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 CLUBE
Judô Infantil (3 à 5 anos)	2ª e 4ª	9h as 9:50h	1x: R\$150,00 2x: R\$250,00	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 (9 a 12 anos)		6ª		

**BALLET**

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

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
Baby Class (2 a 4 anos)	2ª e 4ª	10:15h às 11h	Sócio e Convidado: R\$200,00 Aula avulsa: R\$50,00	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 (7 a 11 anos)	3ª e 5ª	15h as 16h		
Jazz Infantil		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 CLUBE
Ballet Power	3ª e 5ª	7h as 8h	Aula avulsa: R\$50,00	Sócio: R\$148
AlongFlow		8h as 9h	1 modalidade: R\$130,00	
Dance Mix		9h as 9:40h	2 modalidades: R\$150,00 3 modalidades: R\$180,00	

**GINÁSTICA RÍTMICA**

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

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA CLUBE
4 a 6 anos	2ª e 4ª	16:10h às 17h	R\$ 275,00	Sócio: R\$148 Conv: R\$182 + R\$124 (taxa de manutenção)

**PILATES**

Trâmite Qualidade de Vida | Susan - (21) 99963-4459 | atendimento@tramite@gmail.com

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