

TABELA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS						
Secretaria de Esportes - (21) 2529-4806 (21) 96453-1364 esportes@caicaras.com.br						
As escolas de esportes podem realizar cobranças extras de matrícula/uniforme, consulte diretamente para maiores esclarecimentos.						
ESPORTES EM QUADRAS E CAMPOS						
FUTEBOL						
DB Sports - (21) 97649-8798 escoladefutebolcaicaras@gmail.com						
MODALIDADE/TURMA/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE		
Ano/Nascimento 2023/22 - Ginásio	2ª e 4ª	15h15 às 16h00	Escolinha: R\$330,00 Clínica de goleiros: R\$200,00	Sócio: ISENTO Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)		
	3ª e 5ª	10h00 às 10h45				
Ano/Nascimento 2021/20 - Ginásio	2ª e 4ª	16h00 às 17h00				
	2ª e 4ª	17h00 às 18h00				
	3ª e 5ª	09h00 às 10h00				
Ano/Nascimento 2020/19 - Campinho	2ª e 4ª	16h00 às 17h00				
Ano/Nascimento 2019/18/17 - Campão	2ª e 4ª	16h00 às 17h00				
	3ª e 5ª	09h00 às 10h00				
	3ª e 5ª	17h00 às 18h00				
Ano/Nascimento 2016/15/14 - Campão	2ª e 4ª	17h00 às 18h00				
	3ª e 5ª	16h00 às 17h00				
Ano/Nascimento 2013/12 - Campão	3ª e 5ª	08h00 às 09h00				
	2ª e 4ª	08h00 às 09h00				
Ano/Nascimento 2016/15/14 - Campinho	3ª e 5ª	08h00 às 09h00				
Ano/Nascimento 2013/12/11/10 - Campão	2ª e 4ª	18h00 às 19h00				
Feminino- Campão	3ª e 5ª	18h00 às 19h00				
Clínica de Goleiros - Campão	6ª	16h00 às 17h00				
TIME CAIÇARAS FUTEBOL (somente para sócios - obrigatório seletiva)						
DB Sports - (21) 97649-8798						
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE		
Sub 7/8 anos - 2018/19	4ª - Campinho	18h00 às 19h30	Time: R\$400,00 Combo escola + time: R\$560,00	R\$ 163,00		
	6ª - Campão	17h00 às 18h00				
Sub 9/10 anos - 2016/17	2ª - Campão	19h00 às 20h30				
	6ª - Campão	18h00 às 19h15				
Sub 11/12 anos - 2014/15	4ª - Campão	19h00 às 20h30				
	6ª - Campão	19h15 às 20h30				
Sub 13/14/15 anos - 2011/12/13	3ª e 5ª - Campão	19h00 às 20h30				
FUTEVÔLEI						
Luiz Renato - (21) 97115-1154 dunga@clinicadefutevolei.com						
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE		
A partir de 10 anos	2ª, 4ª e 6ª	7h00 às 8h00	R\$ 320,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)		
	2ª, 4ª e 6ª	8h00 às 9h00				
VÔLEI						
Set Point Rafael - (21) 99268-0550 (Whatsapp) rafarom@gmail.com						
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE		
7 a 9 anos - iniciante ginásio	2ª e 4ª	09h30 às 10h30	1x p/ semana: R\$ 130,00 2x p/ semana: R\$ 230,00 Aula Avulsa: R\$55,00 Pacote 4 aulas: R\$130,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)		
11 a 14 anos - iniciante areia		18h00 às 19h00				
8 a 11 anos - Iniciante ginásio	3ª e 5ª	15h45 às 16h45				
12 a 15 anos - Iniciante ginásio		16h45 às 17h45				
16 anos + Adulto ginásio		19h00 às 20h00				
Monte seu grupo/Aulas particulares	Personalizado		A combinar			
MASTER VÔLEI (somente sócios)						
Rafael - (21) 99268-0550 (Whatsapp) / (21) 98969-0550 rafarom@gmail.com						
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE		
Treino Master Feminino	4ª	20h30 às 22h00	1x p/ semana: R\$195,00 Aula Avulsa: R\$70,00	R\$ 163,00		
Treino Master Feminino	Sábado	10h00 às 11h30				
Treino Master Masculino 50+	Sábado	8h30 às 10h00				
Treino Master Masculino 50+	3ª	20h15 às 21h45				
BASQUETE						
Basquete da Luz Miguel - 21988949999 arnaldinho11@hotmail.com						
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE		
A partir de 8 anos	2ª e 4ª	18h00 às 19h00	1x p/ semana: R\$ 220,00 2x p/ semana: R\$ 260,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)		
		19h00 às 20h00				
HANDEBOL						
Fair Play Eventos e Soluções Esportivas José Geraldo - (21) 99846-9888 jg_braga@hotmail.com						
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE		
8 a 12 anos misto	6ª	15h30 às 16h30	R\$ 175,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)		
12 a 14 anos misto	6ª	16h45 às 17h45				

ESPORTES DE COMBATE/LUTAS				
JIU-JITSU				
Sergio Bolão - (21) 97466-4121				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
8 a 15 anos	2ª e 4ª	18h00 às 19h30	R\$ 350,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)
Acima de 16 anos		19h30 às 21h00		
BOXE				
Fernando Britto - (21) 99920-1413 judobritto@yahoo.com.br				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
BOXE - a partir de 08 anos	3ª e 5ª	17h00 às 19h00	R\$350,00 Aula avulsa: R\$95,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)
Aulas Particulares	À combinar			
JUDÔ				
Gilberto - (21) 96435-5166 gilberto.jj@hotmail.com				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
Judô Infantil (3 a 4 anos)	2ª e 4ª	8h20 às 9h00	R\$ 280,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)
Judô Infantil (5 a 7 anos)	2ª e 4ª	9h00 às 9h50		
Judô Infantil (3 a 4 anos)	2ª e 4ª	15h20 às 16h00		
Judô Infantil (5 a 7 anos)	2ª e 4ª	16h00 às 16h50		
Judô Infantil (8 a 11 anos)	2ª e 4ª	17h00 às 17h50		
Judô Infantil (7 a 10 anos)	3ª e 5ª	9h00 às 9h50		
Judô Infantil (5 a 8 anos)	3ª e 5ª	16h10 às 17h00		
ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO				
GINÁSTICA				
Prof. Marlon Reis (21) 99648-0535 (Whatsapp)				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
W. Fit	2ª, 4ª e 6ª	7h10 às 8h00	Plano mensal: R\$257,00 Plano trimestral: R\$693,90 Aula Avulsa: R\$50,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)
W. Fit	2ª, 4ª e 6ª	8h10 às 9h00		
W. Fit	2ª, 4ª e 6ª	9h10 às 10h00		
W. Fit	3ª à 6ª	10h10 às 11h00		
W. Fit	2ª à 5ª	18h15 às 19h10		
Core Training	3ª e 5ª	9h35 às 10h05		
Mat Pilates/Alongamento	2ª	10h10 às 11h00		
Mat Pilates/Alongamento	3ª e 5ª	11h05 às 12h00		
TREINAMENTO FUNCIONAL				
Pierre (21) 96598-9262				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
Treinamento Funcional (a partir de 14 anos)	2ª a 6ª	6h30h às 10h00	1x p/ semana: R\$250,00 2x p/ semana: R\$300,00	Sócio: R\$163
SPINNING				
Prof. Amaro (21) 96417-6222 Prof. Patrícia (21) 97261-0809				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
SPINNING (Prof. Amaro Cajueiro)	2ª, 4ª e 6ª	8h00 às 8h50	R\$170,00 Aula Avulsa: R\$30,00	Sócio: R\$163
SPINNING (Profª. Patrícia Andrade)	3ª e 5ª	7h00 às 7h50	R\$160,00 Aula Avulsa: R\$40,00	
		8h00 às 8h50		
		9h00 às 9h50		
SPINNING ONLINE (APP WEFLOW)				
SPINNING ONLINE	Diariamente, bastando solicitar ao professor a colocação.			
PILATES				
Trâmite Qualidade de Vida Susan - (21) 99963-4459 atendimentotramite@gmail.com				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
Pilates	2ª a 5ª	07h00 às 21h00	1x p/ semana: R\$ 190,00 2x p/ semana: R\$ 320,00 3x p/ semana: R\$ 375,00	Isento
	6ª	07h00 às 12h00		
	Sábado	14h00 às 16h00		
PERSONAL TRAINER (somente para sócios)				
(21) 2529-4847				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
PERSONAL TRAINER	2ª a 6ª	6h00 às 22h00	Vide tabela própria	Isento
	Sábado, Domingo, Feriados	7h00 às 18h00		

DANÇA E GINASTICAS				
BALLET				
Angela - (21) 97197-9729 contato@arteemovimento.com.br				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
Baby Class (2 a 4 anos)	2ª e 4ª	10h15 às 11h00	R\$230,00 Aula avulsa: R\$60,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)
Ballet 1º ano (6 a 10 anos)	2ª e 4ª	8h às 9h		
Jazz Infantil (6 a 9 anos)	2ª e 4ª	9h as 10h		
Ballet Adulto	2ª e 4ª	11h00 às 12h00		
Jazz Adulto	2ª e 4ª	12h00 às 13h00		
Yoga	2ª, 3ª e 4ª	19h15 às 20h15		
	3ª e 5ª	7h00 às 8h00		
	3ª e 5ª	8h00 às 9h00		
Baby Class (2 a 4 anos)	3ª e 5ª	16h30 às 17h15		
Pré Ballet (5 a 7 anos)	3ª e 5ª	17h15 às 18h00		
Jazz Infantil (7 a 11 anos)	3ª e 5ª	15h45 às 16h30		
DANÇA LIVRE E CONDICIONAMENTO PARA DANÇA				
Ivaldo - +1 (347) 938-5354				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
Ballet Power	3ª e 5ª	7h as 8h	Aula avulsa: R\$50,00	Sócio: R\$163
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/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
4 a 7 anos	2ª e 4ª	16h00 às 17h00	Mensal: 1x R\$243,50; 2x R\$335,50	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)
A partir de 4 anos		17h00 às 18h00	Semestral: 1x R\$233,50; 2x R\$325,50 Anual: 1x R\$223,50; 2x R\$315,50	
ESPORTES DE RAQUETE				
BEACH TENNIS				
Josué Martins - (21) 98142-0462 romarinhotennis@gmail.com				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
Aberto acima 16 anos	3ª e 5ª	6h00 às 7h00	1x p/ semana: R\$230,00 2x p/ semana: R\$350,00	Sócio: R\$163
	2ª à 6ª	7h00 às 8h00		
	2ª à 6ª	8h00 às 9h00		
	2ª à 6ª	9h00 às 10h00		
	3ª, 4ª e 5ª	10h00 às 11h00		
	2ª e 6ª	16h00 às 17h00		
	2ª, 3ª, 5ª e 6ª	17h00 às 18h00		
	2ª à 6ª	18h00 às 19h00		
Escolinha a partir 8 anos	2ª	19h00 às 20h00		
	4ª	16h00 às 17h00		
	4ª	17h00 às 18h00		
PICKLEBALL				
Josué Martins - (21) 98142-0462 romarinhotennis@gmail.com				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
ABERTO	2ª à 6ª	10h00 às 11h00	1x p/ semana: R\$260,00 até 4 alunos	Sócio: R\$163
	2ª à 6ª	11h00 às 12h00	1x p/ semana: R\$200,00 até 6 alunos	
TÊNIS DE MESA				
Alessandro Sabino - (21) 99298-3177 alesabino@gmail.com				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
ABERTO	3ª feira	17h00, 18h00, 19h00	1x p/ semana: R\$250,00 2x p/ semana: R\$300,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)
	6ª feira	17h00, 18h00, 19h00		
	Sábado	15h00, 16h00, 17h00		
ATIVIDADES AQUÁTICAS				
VELA				
CL VELA Camila - (21) 99365-1669 clvela@clvela.com.br				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
Optimist iniciação náutica (5 a 7 anos)	Sábado	9h00 às 11h00	R\$ 495,00	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$186 (taxa de manutenção)
Optimist nível 1 (a partir 8 anos)		8h30 às 11h30		
Optimist nível 2	Domingo	13h00 às 16h00		
Optimist nível 3 / Pré flotilha		13h00 às 16h00		
Dingue nível 1 (a partir 15 anos)		9h00 às 12h00	R\$ 640,00	
Dingue nível 2		13h00 às 16h00	R\$ 630,00	
Dingue nível 3		13h00 às 16h00	R\$ 620,00	

CANOA HAVAIANA				
Claudiomar - (27) 99986-1703				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
A partir de 14 anos (acompanhado do responsável)	2ª a 6ª	6h45 às 7h45	1x p/ semana: R\$210,00 2x p/ semana: R\$250,00 3x p/ semana: R\$290,00	Sócio: R\$163
		7h45 às 8h45		
	2ª, 4ª e 6ª	16h15 às 17h15		
		17h15 às 18h15		
		18h15 às 19h15		
NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA				
*Convidados permitidos até 15 anos.				
FFS Eventos Esportivos Ltda. Coord. Lincon Duarte - (21) 96476-1844				
MODALIDADE/TURMA	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA CLUBE
Natação Bebês	3ª e 5ª / 4ª e 6ª	8h00 às 11h20	Mensal: R\$455,00 Trimestral: R\$437,00 Semestral: R\$423,00	Sócio: R\$163
		15h00 às 17h40		
Adaptação	2ª à 6ª	09h45 às 10h15	Mensal 2x/semana: R\$280,00 Trimestral 2x/semana: R\$269,00 Semestral 2x/semana: R\$260,00 Consultar para demais valores	Sócio: R\$163 Conv: R\$201 + R\$137 (taxa de manutenção)
		15h35 às 16h05		
		16h05 às 16h35		
Aprendizagem I	2ª à 6ª	10h15 às 10h45		
	2ª à 6ª	15h35 às 16h05		
	2ª à 6ª	16h05 às 16h35		
	2ª/4ª/6ª	17h30 às 18h00		
Aprendizagem II	2ª à 6ª	10h10 às 10h50		
		16h40 às 17h20		
Aperfeiçoamento I	3ª e 5ª	09h00 às 09h40		
	2ª à 6ª	14h50 às 15h30		
		16h40 às 17h20		
		17h20 às 18h00		
Aperfeiçoamento II	2ª à 6ª	09h00 às 09h40		
		14h50 às 15h30		
		16h40 às 17h20		
		17h20 às 18h00		
Natação Adulto	3ª à 6ª	6h00 às 7h00	Mensal 2x/semana: R\$297,00 Trimestral 2x/semana: R\$285,00 Semestral 2x/semana: R\$276,00 Consultar para demais valores	Sócio: R\$163
	2ª a 6ª	7h00 às 8h00		
		8h00 às 9h00		
		10h50 às 11h50		
		18h00 às 19h00		
	2ª e 4ª	19h00 às 20h00		
Hidroginástica	2ª a 6ª	9h15 às 10h00	Mensal 2x/semana: R\$289,00 Trimestral 2x/semana: R\$277,00 Semestral 2x/semana: R\$269,00 Consultar para demais valores	
Spinning Aquático	3ª e 5ª	11h00 às 11h50	Mensal: R\$360,00 Trimestral: R\$346,00 Semestral: R\$335,00	
		19h10 às 20h00		
Aulas Particulares	À combinar		2x 30min: R\$739,00 Consultar para demais valores	Sócio: R\$163