

DEPARTAMENTO DE ESPORTES TERRESTRES								
TABELA DE ATIVIDADES								
Secretaria de Esportes		2529-4813		<a href="mailto:esportesterrestres@caicaras.com.br">esportesterrestres@caicaras.com.br</a>				
A MENSALIDADE PARA CONVIDADO TEM 15% DE ACRÉSCIMO SOBRE A MENSALIDADE DO ASSOCIADO. A MENSALIDADE DO NETO SERÁ A MESMA DO ASSOCIADO, MAS, TANTO O CONVIDADO QUANTO O NETO PAGARÃO UMA TAXA PARA MANUTENÇÃO DE R\$ 100,00 - QUE DEVERÁ SER PAGA DIRETAMENTE NA SECRETARIA DO CLUBE ATÉ O DIA 10 DE CADA MÊS, O NÃO PAGAMENTO DA TAXA IMPLICA NA SUPENSÃO DA MATRÍCULA DO ALUNO.								
NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA - FFS Eventos Esportivos Ltda. - Sócios e Convidados até 12 anos								
RESPONSÁVEL: FABIO SBANÉ - Coord. Lincon Duarte. Tel.: 96476-1844 (2ª a 6ª - 09:00 às 19:00 h)								
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRÍCULA				
Bebês 6 meses até 3 anos  (Duração de 20 min.)	3ª e 5ª	08:00 às 11:20	R\$ 275,00	Sócio R\$ 125,00 Neto R\$ 150,00				
		15:00 às 17:20						
	4ª e 6ª	08:00 às 11:20						
		15:00 às 17:20						
Adaptação	2ª a 6ª	09:40 às 10:10	2x R\$ 170,00 3x R\$ 180,00 4x R\$ 190,00 5x R\$ 195,00					
		15:35 às 16:05						
		16:05 às 16:35						
Aprendizagem I - Manhã	2ª a 6ª	10:10 às 10:40			2x R\$ 180,00 3x R\$ 190,00 4x R\$ 235,00 5x R\$ 250,00			
Aprendizagem II - Manhã	2ª a 6ª	10:10 às 10:50						
Aprendizagem I - Tarde	2ª a 6ª	15:35 às 16:05						
Aperfeiçoamento I e II	2ª a 6ª	16:05 às 16:35						
Aprendizagem II e Aperfeiçoamento I	2ª a 6ª	09:00 às 09:40				2x R\$ 175,00 3x R\$ 205,00 4x R\$ 225,00 5x R\$ 265,00		
		16:40 às 17:20						
Aperfeiçoamento II	2ª a 6ª	15:00 às 15:30		2x 30 min R\$ 450,00 3x 30 min R\$ 580,00 4x 30 min R\$690,00 4x 60 min R\$980,00				
		17:20 às 18:00						
Adulto	2ª a 6ª	07:00 às 08:00					Grátis	Isento
		08:00 às 09:00						
		10:50 às 11:50						
		18:00 às 19:00						
		19:00 às 20:00						
3ª a 6ª	06:00 às 07:00							
Hidroginástica	2ª a 6ª	09:15 às 10:00	Grátis		Isento			
Aulas Particulares - 30 min	2ª a 6ª	A combinar						
MUSCULAÇÃO- APENAS SÓCIOS								
Tel.: 2529-4800 R. 4847								
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO		MENSALIDADE		MATRÍCULA		
Horário de	2ª a 6ª	06:30 às 22:00		Grátis		Isento		
	Sábado	7:00 às 19:00						
	Domingo	7:00 às 18:00						
Funcionamento	Feriados	8:00 às 18:00						
	Prof. Renato	2ª, 4ª e 6ª					06:30 às 12h	
Prof. Thiago	2ª e 4ª	06:30 às 12:30h						
Prof. Lucas	3ª e 5ª	06:30 às 12h						
Prof. Angelica	3ª e 5ª	7h às 19:30h						
	2ª e 4ª	12:30h às 18h						
Prof. Fabio	6ª	7:30h às 13h						
Prof. Anderson	3ª e 5ª	12h às 18h						
Prof. Rodrigo	2ª, 4ª e 6ª	18h às 22h						
Prof. Marlon	2ª, 4ª e 6ª	18h às 22h						
Prof. Sandro	3ª e 5ª	18h às 22h						
	3ª e 5ª	18h às 22h						
Prof. Flavio	3ª e 5ª	18h às 22h						
	6ª	12h às 18h						
Os professores trabalham em regime de escala aos sábados, domingos e feriados. Informe-se na sala de musculação.								
GINÁSTICA COLETIVA - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio								
RESPONSÁVEL: SUSAN: 98802-4636 / atendimentootramite@gmail.com								
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA				
Mat Pilates	3ª e 5ª	07:00 às 08:00	R\$ 155,00 (uma modalidade) R\$ 300,00 (todas as modalidades)	Sócio R\$ 125,00				
	3ª e 5ª	10:00 às 11:00						
Cond. Postural	2ª, 4ª e 6ª	07:00 às 08:00						
Alongue Flex	3ª e 5ª	08:00 às 09:00						
Alongamento e Consciência Corporal	3ª e 5ª	11:00 às 12:00						
	2ª, 4ª e 6ª	08:00 às 09:00						
Core Training e Alongamento	2ª, 4ª e 6ª	09:00 às 10:00						
Aula de Ritmos	3ª e 5ª	09:00 às 10:00						
Spinning	2ª, 4ª e 6ª	7h e 8h			Aula Avulsa: R\$5 Mensal: R\$60	Isento		
	2ª a 5ª	18h e 19h						
	3ª e 5ª	7h						

PILATES - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio				
RESPONSÁVEL: SUSAN: 98802-4636 / atendimentootramite@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Pilates	2ª a 5ª	07h às 21h	1 x p/ semana: R\$ 150,00 2 x p/ semana: R\$ 270,00 3 x p/ semana: R\$ 340,00	Sócio R\$ 125,00
	6ª e Sábado	07h às 13h		
TREINAMENTO FUNCIONAL				
Treinamento Funcional	3ª e 5ª	07:30 às 08:30	R\$ 150,00	Sócio R\$ 125,00
	3ª e 5ª	08:30 às 09:30		
ESCOLINHA DE VÔLEI - DT Vôlei - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: ROBERTA: 99934-4347 E-MAIL: dtvolei@gmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Turma 1 (8 a 10 anos misto)	3ª e 5ª Ginásio	15:45 às 16:45	Sócio: 1x: R\$ 100,00 2x: R\$ 145,00 Convidado 1x: R\$ 120,00 2x: R\$ 165,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
	2ª e 4ª Areia	18:20 às 19:20		
Turma 2 (11 a 13 anos misto)	3ª e 5ª Ginásio	15:45 às 16:45		
Turma 3 (14 a 17 anos misto)	3ª e 5ª Ginásio	16:55 às 17:55		
Turma X (12 a 16 anos)	3ª e 5ª Ginásio	18:00 às 19:00		
Turma Adulto Fem	3ª Ginásio	19:00 às 20:00		
Turma Adulto Misto	5ª Ginásio	19:00 às 20:00	Adulto Sócio: R\$75,00 Convidado R\$ 85,00	
ESCOLINHA DE BASQUETE - Intervalo Atividades Esportivas - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: RENATA RIBEIRO - Tel.: 982014277 E-MAIL: regribeiro@gmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
sub 13 misto	4ª	18:00 às 19:00	Sócio R\$ 100,00 Convidado R\$ 115,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
sub 13 misto	6ª	17:30 às 19:00		
sub 17 misto	4ª	19:00 às 20:00		
sub 17 misto	6ª	19:00 às 20:00		
BEACH TÊNIS - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: JOSUÉ MARTINS 98142-0462 E-MAIL: romarinhotennis@gmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
ABERTO(Acima de 16 anos) 4 vagas por turma.	2ª (manhã)	8h e 9h	1x R\$ 165,00 2x R\$ 275,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
	2ª (tarde)	19h		
	3ª (manhã)	7h, 8h, 9h e 10h		
	3ª (tarde)	17h		
	4ª (manhã)	7h e 8h		
	5ª (manhã)	7h, 8h, 9h e 10h		
	5ª (tarde)	17h		
Infantil	4ª	17h às 18h		
ESCOLINHA DE FUTEBOL PSG Academy -Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: CAMILE - Tel.: 96844-4584 / 2275-7164 E-MAIL: contato@psgacademyzonasul.com.br				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Sub 5 (4 e 5 anos)	2ª e 4ª Ginásio	9:30h às 10:30h	Sócio: R\$ 215,00 Convidado: R\$ 255,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
	2ª e 4ª Ginásio	17h às 18h		
Sub 7 (6 e 7 anos)	3ª e 5ª Ginásio	9:30h às 10:30h		
	2ª e 4ª Ginásio	16h às 17h		
	3ª e 5ª Grama Sintética	16h às 17h		
	3ª e 5ª Grama Sintética	17h às 18h		
Sub 9 (8 e 9 anos)	6ª Grama Sintética	8:30h às 9:30h		
	2ª e 4ª Grama Sintética	8:30h às 9:30h		
	3ª e 5ª Campão	17h às 18h		
Sub 11 (10 e 11 anos)	6ª Grama Sintética	16h às 17h		
	2ª e 4ª Grama Sintética	17h às 18h		
Sub 13 (12 e 13 anos)	3ª e 5ª Grama Sintética	8:30h às 9:30h		
	2ª a 5ª Grama Sintética	18h às 19h		
Sub 15 (14 e 15 anos)	2ª e 4ª Campão	18h às 19h		
ESCOLINHA DE HANDEBOL - Fair Play Eventos e Soluções Esportivas - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: JOSÉ GERALDO BRAGA - Tel.: 99846-9888 E-MAIL: jg_braga@hotmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
8 a 11 anos misto	6ª	15:30 às 16:30	Sócio: R\$120,00 Convidado: R\$130,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
11 a 13 anos misto	6ª	16:30 às 17:30		
FUTEVÔLEI - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: LUIZ RENATO - Tel.: 97115-1154 / E-mail: dunga@clinicadefutevolei.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
A partir de 10 anos	2ª, 4ª e 6ª	07:00 às 09:00	Sócio e Convidado: R\$ 150,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
De 10 à 12 anos	6ª	17:00 às 18:00		

VELA - Sócio e Convidado   LAGOA VELA ESPORTES NÁUTICOS				
RESPONSÁVEL: VICTOR MENDES MARTINS Tel. 985721131 - vmartins77@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Curso Optimist - 07 a 14 anos Nível 1	3ª e 5ª	09:00 às 11:00 A partir de Outubro	Sócio: R\$ 250,00 Convidado: R\$ 300,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00
	6ª	14:30 às 17:00 A partir de Outubro		
Curso Optimist - 07 a 12 anos Nível 1 Número mínimo de 4 alunos e máximo de 10. Início imediato se houver quórum	3ª e 5ª	15:00 às 17:00		
Curso Optimist - 07 a 12 anos Nível 1	Sábados e Domingos	09:30 às 12:00		
Curso Optimist - 07 a 14 anos Nível 2	Sábados e Domingos			
Curso Dingue - Adolescentes e Adultos	Sábados e Domingos	09:30 às 12:00		
		13:30 às 16:00		
Monte seu grupo	Personalizado	A Combinar	A Combinar	R\$ 350,00
Aulas Particulares	Personalizado	A Combinar	A Combinar	A Combinar
JUDÔ E JIU JITSU - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Felipe Cobra Tel. 98652-8642 E-mail: cobraspeed@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
JIU JITSU INFANTIL	3ª e 5ª	09:00-10:00	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00
		17:00-18:00		
JUDÔ INFANTIL	2ª e 4ª	17:00-18:00		
KRAV MAGA - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Professor Guilherme Vieira Tel. 99715-7217 E-mail: guilherme.a.vieira@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
KRAV MAGA MISTO - a partir de 10 anos	2ª e 4ª	18:00 -19:00	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00
		19:00-20:00		
BOXE - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Professor Fernando Britto Tel. 99920-1413 E-mail: judobritto@yahoo.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
BOXE - a partir de 12 anos	3ª e 5ª	18:30 às 19:30	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00
		19:30 às 21:00		
BALLET - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Angela Tel. 97197-9729 E-mail: contato@artemovimento.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Baby Class (2 anos e meio a 4 anos)	2ª e 4ª	17h às 17h45	Sócio: R\$ 150,00 Convidado: R\$ 200,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00