

**DEPARTAMENTO DE ESPORTES TERRESTRES**

**TABELA DE ATIVIDADES**

**Secretaria de Esportes**

**2529-4806**

[esportesterrestres@caicaras.com.br](mailto:esportesterrestres@caicaras.com.br)

**O CONVIDADO DEVE PAGAR UMA DE TAXA DE MANUTENÇÃO DE R\$ 100,00 - QUE SERÁ ENVIADA VIA E-MAIL E CORREIO, COM VENCIMENTO PARA O DIA 10 DE CADA MÊS, O NÃO PAGAMENTO DA TAXA IMPLICA NA SUSPENSÃO 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	08h às 11:20h	R\$ 296,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)		
		15h às 17:20h				
	4ª e 6ª	08h às 11:20h				
		15h às 17:20h				
Adaptação	2ª a 6ª	09:40h às 10:10h	2x R\$ 183,00 3x R\$ 193,00 4x R\$ 204,00 5x R\$ 210,00			
		15:35h às 16:05h				
		16:05h às 16:35h				
Aprendizagem I - Manhã	2ª a 6ª	10:10h às 10:40h			Sócio R\$ 125,00	
Aprendizagem II - Manhã	2ª a 6ª	10:10h às 10:50h				
Aprendizagem I - Tarde	2ª a 6ª	15:35h às 16:05h				
Aperfeiçoamento I e II	2ª a 6ª	16:05h às 16:35h				
Aprendizagem II e Aperfeiçoamento I	2ª a 6ª	09h às 09:40h				
Aperfeiçoamento II	2ª a 6ª	16:40h às 17:20h				
		15h às 15:30h				
Adulto	2ª a 6ª	17:20h às 18h		2x R\$ 193,00 3x R\$ 204,00 4x R\$ 253,00 5x R\$ 269,00		
		07h às 08h				
		08h às 09h				
		10:50h às 11:50h				
	18h às 19h					
3ª a 6ª	19h às 20h					
Hidroginástica	2ª a 6ª	06h às 07h	2x R\$ 188,00 3x R\$ 220,00 4x R\$ 242,00 5x R\$ 285,00			
		09:15h às 10h				
Aulas Particulares - 30 min	2ª a 6ª	A combinar			2x 30 min R\$ 484,00	Sócio R\$ 125,00
					3x 30 min R\$ 623,00	
					4x 30 min R\$ 742,00	
					4x 60 min R\$ 1053,00	

**MUSCULAÇÃO- APENAS SÓCIOS**

Tel.: 2529-4847

Os professores trabalham em regime de escala aos sábados, domingos e feriados. Informe-se na sala de musculação.

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Horário de Funcionamento	2ª a 6ª	06h às 22h	Grátis	Isento
	Sábado	7h às 19h		
	Domingo	7h às 18h		
	Feriados	8h às 18h		
Prof. Renato	2ª, 4ª e 6ª	06:30h às 12h		
Prof. Thiago	2ª e 4ª	06:30h às 12:30h		
Prof. Lucas	3ª e 5ª	06:30h às 12h		
Prof. Angelica	3ª e 5ª	07h às 19:30h		
Prof. Fabio	2ª e 4ª	12:30h às 18h		
	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		
Prof. Flavio	3ª e 5ª	18h às 22h		
	6ª	12h às 18h		

**GINÁSTICA COLETIVA - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio**

RESPONSÁVEL: SUSAN: 99963-4459 / atendimentotramite@gmail.com

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Mat Pilates	3ª e 5ª	07h às 08h	R\$ 155,00 (uma modalidade) R\$ 210,00 (duas modalidades) R\$ 260,00 (três modalidades) R\$ 300,00 (todas as modalidades)	Sócio R\$ 125,00
Alongamento	3ª e 5ª	08h às 09h		
Yoga (temporariamente indisponível)	3ª e 5ª	10h às 11h		
Alongamento e Consciência Corporal(temporariamente indisponível)	3ª e 5ª	11h às 12h		
Local	2ª, 4ª e 6ª	08h às 09h		
Core Training e Alongamento	2ª, 4ª e 6ª	09h às 10h		

PILATES - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio				
RESPONSÁVEL: SUSAN: 99963-4459 / atendimentootramite@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Pilates	2ª a 5ª	07h às 21h	1 x p/ semana: R\$ 150,00	Sócio R\$ 125,00
	6ª e Sábado	07h às 13h	2 x p/ semana: R\$ 270,00 3 x p/ semana: R\$ 340,00	
<b>TREINAMENTO FUNCIONAL (temporariamente indisponível)</b>				
Treinamento Funcional	3ª e 5ª	07:30h às 08:30h	Sócio: R\$ 150,00 Convidado: R\$ 200,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
<b>SPINNING - APENAS SÓCIO</b>				
Prof. Amaro	2ª, 4ª e 6ª	7h e 8h	Aula Avulsa: R\$20,00 Pacote Mensal: R\$150,00	Isento
Prof. Patrícia	2ª a 5ª	18h e 19h		
<b>ESCOLINHA DE VÔLEI - Set Point - Sócio e Convidado</b>				
RESPONSÁVEL: KARINA - Tel.: 99994-4245 E-MAIL: setpoint@pulsar.esp.br				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Turma 1 (7 a 10 anos misto - Aprendizagem)	3ª e 5ª (Ginásio)	15:45h às 16:45h	1x p/ semana: R\$ 80,00 (R\$165) 2x p/ semana: R\$ 150,00 (R\$275) Os valores entre parênteses referem-se a grupos fechados com 4 alunos. O Treino da Equipe Feminina Master tem duração de 1h30m.	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
Turma 2 (10 a 12 anos misto - Aprendizagem)	3ª e 5ª (Ginásio)	15:45h às 16:45h		
Turma 3 (12 a 15 anos misto - Aprendizagem)	3ª e 5ª (Ginásio)	16:55h às 17:55h		
Turma 4 (13 a 17 anos misto - Treinamento)	3ª e 5ª (Ginásio)	18h às 19h		
Turma 5 (Adulto Feminino Aprendizagem)	3ª (Ginásio)	19h às 20h		
Turma 7 (Adulto Feminino Treinamento Master)	Sábado (Ginásio)	10h às 11:30h		
Turma 9 (Infantil Aprendizagem)	2ª e 4ª Areia	17:45h às 18:45h		
<b>ESCOLINHA DE BASQUETE - Passo Zero - Sócio e Convidado</b>				
RESPONSÁVEL: ARNALDO 99169-4775 - E-MAIL: arnaldinho11@hotmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
8 a 12 anos	4ª e 6ª	18h as 18:40h	Sócio e Convidado R\$ 150,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
13 e 15 anos	4ª e 6ª	18:40h as 19:20h		
16 e 18 anos	4ª e 6ª	19:20h as 20h		
<b>BEACH TÊNIS - Sócio e Convidado</b>				
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 feira	8h e 9h	1x R\$ 165,00 2x R\$ 275,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
		17h e 19h		
	3ª feira	7h, 8h e 9h		
		17h e 18h		
	4ª feira	7h e 8h		
	5ª feira	7h, 8h e 9h		
6ª feira	17h e 18h			
Escolinha (à partir de 8 anos)	4ª feira	17h às 18h		
<b>ESCOLINHA DE FUTEBOL PSG Academy -Sócio e Convidado</b>				
SECRETARIA PSG - Tel.: 96844-4584 / 2275-7164 E-MAIL: contato@psgacademyzonasul.com.br				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Sub 5 (nascidos 2015/16)	2ª e 4ª Ginásio	17h às 18h	Sócio: R\$ 215,00 Convidado: R\$ 255,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
Sub 7 (nascidos 2013/14)	2ª e 4ª Campão	9:30h às 10:30h		
	3ª e 5ª Campão	16h às 17h		
	6ª Campão	8:30h às 10:30h		
Sub 9 (nascidos 2012/11)	2ª e 4ª Campão	8:30h às 9:30h		
	3ª e 5ª Ginásio	9:30h às 10:30h		
Sub7 e Sub9 (duas turmas)	2ª e 4ª Ginásio	16h às 17h		
Sub 11	3ª e 5ª Campão	17h às 18h		
	3ª e 5ª Campão	8:30h às 9:30h		
	2ª e 4ª Campão	17h às 18h		
Sub 13 e Sub15 (duas turmas)	6ª Grama Sintética	16h às 18h		
	2ª e 4ª Campão	18h às 19h		
Feminino (8 a 11 anos)	3ª e 5ª 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	MATRÍCULA
8 a 12 anos misto	6ª Ginásio	15:30h às 16:30h	Sócio: R\$120,00 Convidado: R\$130,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
12 a 14 anos misto		16:30h às 17:30h		
FUTEVÔLEI - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: LUIZ RENATO - Tel.: 97115-1154 / E-mail: dunga@clinedefutevolei.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
A partir de 12 anos	2ª, 4ª e 6ª	07h às 8h	Sócio e Convidado: R\$ 150,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
De 10 à 12 anos		6ª		
	17h às 18h			
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	09h às 11h	Sócio: R\$ 250,00 Convidado: R\$ 300,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
	6ª	14:30h às 17h		
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	15h às 17h		
Curso Optimist - 07 a 12 anos Nível 1	Sábados e Domingos	09:30h às 12h		
Curso Optimist - 07 a 14 anos Nível 2	Sábados e Domingos			
Curso Digue - Adolescentes e Adultos	Sábados e Domingos	09:30h às 12h 13:30h às 16h		
Monte seu grupo	Personalizado	A Combinar	A Combinar	R\$ 350,00
Aulas Particulares	Personalizado	A Combinar	A Combinar	A Combinar
JUDÔ - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Gilberto Tel. 96435-5166 E-mail: cobraspeed@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
JUDÔ INFANTIL (2 anos e meio a 4 anos)	3ª e 5ª	16:00 às 16:40h	Sócio e Convidado: R\$ 200,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
JUDÔ INFANTIL (4 à 6 anos)	2ª e 4ª	16h as 16:50h		
JUDÔ INFANTIL (5 a 8 anos)		17h as 17:50h		
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	19h às 20h	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
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 6 anos	3ª e 5ª	18h às 21h	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
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	10:15h às 11h	Sócio: R\$ 150,00 Convidado: R\$ 200,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)
		3ª e 5ª		
Baby Class (4 e 5 anos)				
CORRIDA - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - CAROLINA Tel. 97490-5071				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
CORRIDA DE RUA (a partir de 12 anos)	3ª e 5ª	6h as 8h	Sócio e Convidado: R\$150	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00 + R\$100 (taxa de manutenção mensal)