



ASSOCIAÇÃO ATHLETICA AVAREENSE

C.N.P.J. 44.588.093/0001-92

"FUTURO E TRADIÇÃO"

<u>SAUNA – (Seca e Vapor)</u>		<u>JUDÔ (Profº Junior)</u>	
<u>MASCULINA</u>	<u>FEMININA</u>	<u>Terça-Feira</u> – 17h00 às 18h00 (5 a 8 anos) 18h00 às 19h00 (9 a 11 anos) 19h00 às 20h30 (Acima de 12 anos) M/F	<u>Quinta-Feira</u> – 17h00 às 18h00 (5 a 8 anos) 18h00 às 19h00 (9 a 11 anos) 19h00 às 20h30 (Acima de 12 anos)
<u>Segunda-Quarta e Sexta-Feira</u> 16h00 às 22h00	<u>Terça e Quinta Feira</u> 16h00 às 22h00	<u>Sexta-Feira</u> – 18h00 às 20h00 (Acima de 7 anos) M/F	
<u>Sábado</u> – 15h00 às 21h00			
<u>Domingo</u> – 08h00 às 12h00			
<u>ALONGAMENTO / - GINÁSTICA E TAE-BO</u>		<u>MUAY-THAI (Profº Mirrado / Frotinha)</u>	
<u>Terça e quinta</u> – 07h00 às 08h00 (Alongamento) - <i>Camila</i> 08h00 às 09h00 (Ginástica) - <i>Camila</i>		<u>Segundas e Quartas</u> – 18h00 às 19:00h - Infantil – 19h00 às 20:00h - Feminino	
<u>Segunda-Feira</u> – 18h00 às 19h00 (Alongamento) - <i>Thais</i>		<u>Terças e Quintas</u> – 20h00 às 21:00h - Masculino	
<u>Quarta-Feira</u> – 18h00 às 19h00 (Alongamento) - <i>Monique</i>		<u>Sexta-Feira</u> – 20h30 às 21:30h - Feminino	
<u>Quarta-Feira</u> – 08h00 às 09h00 (Ginástica) - <i>Adelita</i>			
<u>Sexta-Feira</u> – 08h00 às 09h00 (Ginástica) - <i>Adelita</i>			
<u>Segunda-feira</u> – 19h00 às 20h00 (Ginástica) - <i>Marcela</i>			
<u>Segunda-feira</u> – 20h00 às 21h00 (Tae-Bo) - <i>Emerson</i>			
<u>Quarta-Feira</u> – 20h00 às 21h00 (Tae-Bo) - <i>Emerson</i>			
<u>FUTEBOL DE CAMPO (Profº Marquinhos)</u>		<u>BALLET/ JAZZ (Profª Adelita)</u>	
<u>Terça e Quinta-Feira</u> – 08h00 às 11h00 15h00 às 18h00		<u>Segunda-Feira</u> – 17h00 às 18h00 (De 3 a 6 anos)	
		<u>Terça e Quinta</u> – 09h00 às 11h00 (Ballet Avançado) 16h00 às 17h00 (Ballet Avançado) 17h00 às 18h00 – (Jazz iniciantes) 18h00 às 19h00 (Ballet Iniciantes)	
		<u>Quarta-Feira</u> – 16h00 às 18h00 (Ballet Intermediários)	
		<u>Sexta-Feira</u> – 15h00 às 17h00 (Ballet Intermediários)	
<u>BASQUETE (Profª Sandra)</u>		<u>ZUMBA (Profª Adelita)</u>	
<u>Quinta e Sexta-Feira</u> – 17h00 às 19h00		<u>Terça e Quinta</u> – 19h00 às 20h00	
		<u>Quarta e Sexta</u> – 07h00 às 08h00	
<u>FUTEBOL DE SALÃO (Profº Nikinho)</u>		<u>ZUMBA KIDS</u>	
<u>Segunda-Feira</u> - 18h00 às 19h00		<u>Quarta-Feira</u> – 19h00 às 20h00 (Idade 6 a 15 anos)	
NASCIDOS 2002 (14) - 2003 (13)			
<u>Segunda-Feira</u> - 19h00 às 20h00			
NASCIDOS 2000 (16) - 2001 (15)			
<u>Terça-feira</u> - 18h00 às 19h00			
NASCIDOS 2004 (12) - 2005 (11) - 2006 (10)			
<u>Terça-feira</u> - 19h00 às 20h00			
NASCIDOS 2002 (14) - 2003 (13)			
<u>Quarta-feira</u> - 18h00 às 19h00			
NASCIDOS 2004 (12) - 2005 (11) - 2006 (10)			
<u>Quarta-feira</u> - 19h00 às 20h00			
NASCIDOS 2006 (10) - 2007 (09) - 2008 (08) - 2009 (07)			
<u>TÊNIS DE CAMPO (Profª Mel)</u>		<u>BOCHA</u>	
<u>Segunda-Feira</u> – 16h00 às 21h00		<u>Segunda</u> – 16h00 às 22h00 <u>Sábado</u> – 14h00 às 21h00	
<u>Terça-Feira</u> – 14h00 às 18h00		<u>Terça</u> – 15h00 às 22h00	
<u>Quinta-Feira</u> – 17h00 às 21h00		<u>Qua/Sex</u> – 14h00 às 22h00 <u>Domingo</u> – 14h00 às 18h00	
<u>Sexta-Feira</u> – 07h00 às 10h00 - 15h00 às 18h00			
<u>JIU-JITSU (Profº Mirrado / Frotinha)</u>		<u>HORÁRIOS SECRETARIA - CADASTRAMENTO</u>	
<u>Segunda-Feira</u> – 16h00 às 17:00h		<u>Segunda à Sexta-Feira</u> – 8h00 às 18h00	
<u>Terça e Quinta</u> – 21h00 às 22:00h		<u>Sábado</u> – 8h00 às 12h00 13h00 às 17h00	
		<u>DANÇA DE SALÃO</u>	
		<u>Quinta-Feira</u> – 20h00 às 21h00	



"FUTURO E TRADIÇÃO"

ASSOCIAÇÃO ATHLETICA AVAREENSE

C.N.P.J. 44.588.093/0001-92

PISCINA TÉRMICA

PERÍODO DA MANHÃ					
HS	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
07:00	HIDROGINÁSTICA (Thais)	HIDROGINÁSTICA (Camila)	HIDROGINÁSTICA (Thais)	HIDROGINÁSTICA (Camila)	
08:00	HIDROGINÁSTICA (Monique)	NATAÇÃO ADULTO (Sandro)	HIDROGINÁSTICA (Monique)	NATAÇÃO ADULTO (Sandro)	NATAÇÃO ADULTO (Sandro)
09:00	HIDROGINÁSTICA (Camila)	HIDROGINÁSTICA (Adelita)	HIDROGINÁSTICA (Camila)	HIDROGINÁSTICA (Adelita)	NATAÇÃO TREINAMENTO (Sandro)
	NATAÇÃO 3ª IDADE (Monique)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	NATAÇÃO 3ª IDADE (Monique)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	
10:00	NATAÇÃO 4 à 7 ANOS (Gabi / Thais)	NATAÇÃO 8 à 12 ANOS (Sandro)	NATAÇÃO 4 à 7 ANOS (Gabi / Thais)	NATAÇÃO 8 à 12 ANOS (Sandro)	NATAÇÃO (Sandro)
11:00	NATAÇÃO 1 à 3 ANOS (Gabi)		NATAÇÃO 1 à 3 ANOS (Gabi)		

PERÍODO DA TARDE				
HS	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
14:00	NATAÇÃO (Sandro) APRENDIZADO 8 à 12 ANOS (Monique)	HIDROGINÁSTICA (Marcela)	NATAÇÃO (Sandro) APRENDIZADO 8 à 12 ANOS (Monique)	HIDROGINÁSTICA (Thais)
		NATAÇÃO 4 à 7 ANOS (Gabi / Thais)		NATAÇÃO (Gabi) 4 à 7 ANOS (Monique)
15:00	HIDROGINÁSTICA (Adelita)	NATAÇÃO 1 à 3 ANOS (Gabi)	HIDROGINÁSTICA (Adelita)	NATAÇÃO 1 à 3 ANOS (Sandro)
	NATAÇÃO TREINAMENTO (Sandro)	NATAÇÃO ADULTO (Sandro)	NATAÇÃO TREINAMENTO (Sandro)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)
16:00	NATAÇÃO TREINAMENTO (Sandro)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	NATAÇÃO TREINAMENTO (Sandro)	NATAÇÃO TREINAMENTO (Sandro)
17:00	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)

PERÍODO DA NOITE				
HS	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
18:00	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	NATAÇÃO TREINAMENTO (Sandro)	HIDROGINÁSTICA (Thais)	NATAÇÃO TREINAMENTO (Sandro)
	HIDROGINÁSTICA (Thais)		NATAÇÃO APERF. (Sandro)	
19:00	HIDROGINÁSTICA (Gabi)	HIDROGINÁSTICA (Monique)	HIDROGINÁSTICA (Monique)	HIDROGINÁSTICA (Gabi)
	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)	NATAÇÃO APERF. (Sandro)
20:00	NATAÇÃO (Sandro)	NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO (Gabi)	NATAÇÃO (Sandro)	NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO (Gabi)

DEPARTAMENTO DE ESPORTES DIRETORIA FUTURO E TRADIÇÃO