

# ATIVIDADES ESPORTIVAS

## VENHA PRATICAR NO DORES

CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Aero-axé	livre	2ª e 4ª	20h	Sala ginástica	Rafael
Alongamento	10 anos +	3ª e 5ª	10h	Fit All	Luiza
Alongamento	10 anos +	3ª e 5ª	18h	Fit All	Dalcimara
Fitness jump	12 anos +	2ª, 4ª e 6ª	17h	Sala de Ginástica	Bárbara
Fitness jump	12 anos +	2ª, 4ª e 6ª	19h	Sala de Ginástica	Dalcimara
Fitness jump	12 anos +	3ª e 5ª	19h	Sala de Ginástica	Bárbara
Ginástica 3ª Idade	40 anos	3ª e 5ª	8h	Sala de Ginástica	Luiza
Ginástica Multifuncional	14 anos	3ª e 5ª	9h	Multiespaço	Luiza
Ginástica localizada	livre	2ª, 4ª e 6ª	18h	Sala de Ginástica	Dalcimara
Ginástica multifuncional	14 anos +	3ª e 5ª	18h	Multiespaço	Luiza
Ginástica multifuncional	14 anos +	3ª e 5ª	19h	Multiespaço	Luiza
Ioga	15 anos	4ª	18h	Multiespaço	Tatiana
Ioga	15 anos	2ª	18h	Multiespaço	Tatiana
Ioga	15 anos	4ª	9h	Multiespaço	Tatiana
Zumba	12 anos +	3ª e 5ª	19h	Fit All	Dalcimara
Zumba	12 anos +	3ª e 5ª	17h	Fit All	Bárbara
Zumba	12 anos +	3ª e 5ª	20h	Sala de Ginástica	Dalcimara

GINÁSTICA  
FITNESS  
IYOGA  
ZUMBA



## BIKE INDOOR



CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR
Bike indoor	15 anos +	4ª	7h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	6ª	7h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	2ª	17h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	4ª	17h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	6ª	17h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	2ª	19h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	4ª	19h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	6ª	18h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	3ª	18h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	5ª	18h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	2ª	20h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	4ª	20h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	3ª	19h	Sala Bike	Guilherme
Bike indoor	15 anos +	5ª	19h	Sala Bike	Guilherme

# DANÇA JAZZ BALLET STREET DANCE



CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Dança de Salão	12 anos +	3º e 5º	20h	Fit All	Barbara/Rafael
Dança de Salão	12 anos +	3º e 5º	18h	Sala de Ginástica	Barbara/Rafael
Dança Baby class 1	2 a 4 anos	6º	17h15min	Sala de dança 1	Fabiana/Luiza
Dança Baby class 2	2 a 4 anos	sáb	11h	Sala de Dança 1	Fabiana/Luiza
Dança Baby class	2 a 4 anos	sáb	10h	Sala de Dança 1	Fabiana
Dança Infantil I A	4 a 6 anos	2º e 4º	17h15min	Sala de Dança 1	Fabiana/Luiza
Dança Infantil I B	4 a 6 anos	2º e 5º	18h	Sala de Dança 1	Fabiana
Dança infantil II	7 e 8 anos	3º e 6º	18h	Sala de Dança 1	Fabiana
Dança Infantil III	9 e 10 anos	2º e 4º	19h 18h	Sala de Dança 1	Fabiana
Dança Infantil IV	11 e 12 anos	3º e 5º	19h	Sala de Dança 1	Fabiana

*Demais turmas sujeitas a alteração. A participação nas turmas avançadas será mediante avaliação do professor.*

## HIIT | TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE | TERÇAS E QUINTAS ÀS 16h30min

O HIIT (sigla para High Intensity Interval Training, ou Treinamento Intervalado de Alta Intensidade) atualmente é a melhor alternativa para quem busca emagrecimento.

A primeira de suas vantagens é o grande consumo de oxigênio. O corpo demora horas para voltar ao normal (processo de homeostase) e, durante esse período, o metabolismo continua acelerado. Dessa forma, o gasto de calorias continua bastante acima do normal nas 48 horas seguintes à aula.

O HIIT é um conjunto de exercícios realizados de forma acelerada com momentos de descanso curtos ou moderados. A aula tem duração máxima de 30 minutos com aquecimento e alongamento.

A prática do HIIT acelera o metabolismo e aumenta a queima de gordura, uma proposta irrecusável para

aqueles que querem ver transformações em curto prazo. Mesmo a duração curta da aula é uma excelente pedida para aquelas pessoas que possuem uma rotina corrida e pouco tempo livre.

Gostou da ideia? Quer experimentar? As aulas são nas terças e quintas-feiras, das 14h30min às 15h. Para mais informações ou fazer a inscrição, basta se dirigir à Secretaria, na Sede Central.

*Lembre-se que todas as atividades esportivas do Clube requerem um atestado médico, que libere o associado para a prática.*



# ATIVIDADES ESPORTIVAS

## VENHA PRATICAR NO DORES



VÔLEI

CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Vôlei mirim misto	9 a 13 anos	3ª e 5ª	13h30 às 15h	Quadra A	Caroline
		6ª	14h às 15h30		
Vôlei infantil misto	13 a 15 anos	3ª e 5ª	15h às 16h30	Quadra A	Caroline
		6ª	15h30 às 17h		
Vôlei Juvenil misto	15 a 18 anos	3ª e 5ª	16h30 às 18h	Quadra A	Caroline

CURSO	NASCIDOS EM	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR
Futsal Sub 5	2013	2ª e 4ª	17h15min	Quadra A	Matias / Wilson
Futsal Sub 5	2013	3ª e 5ª	17h15min	Quadra C	Wilson
Futsal Sub 7	2011/2012	2ª, 4ª e 6ª	19h	Quadra A	Matias
Futsal Sub 9	2009/2010	2ª e 4ª e 6ª	18h	Quadra B	Wilson
Futsal Sub 11	2007/2008	2ª, 4ª e 6ª	19h	Quadra B	Wilson
Futsal Sub 13 e 15	2003/2006	2ª, 4ª e 6ª	18h	Quadra A	Matias

# FUTSAL



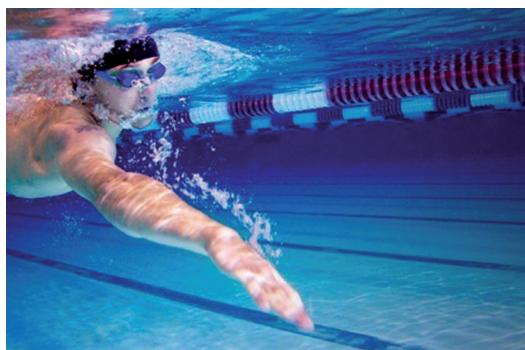
TÊNIS

CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Mista	6 a 8 anos	Sáb.	10h	Quadra didática	Juliana
Mista	9 a 11 anos	Sáb.	9h	Quadra didática	Juliana
Mista	12 a 15 anos	Sáb.	11h	Quadra didática	Juliana
Feminino grupo (avançado)	18 anos +	3ª	19h	Quadra didática	Juliana
Feminino grupo (iniciante)	18 anos +	6ª	19h	Quadra didática	Juliana

\*Turmas individuais podem ser marcadas de 2ª à 6ª das 16h às 21h, mediante disponibilidade de horário.

# LUTAS KARATE

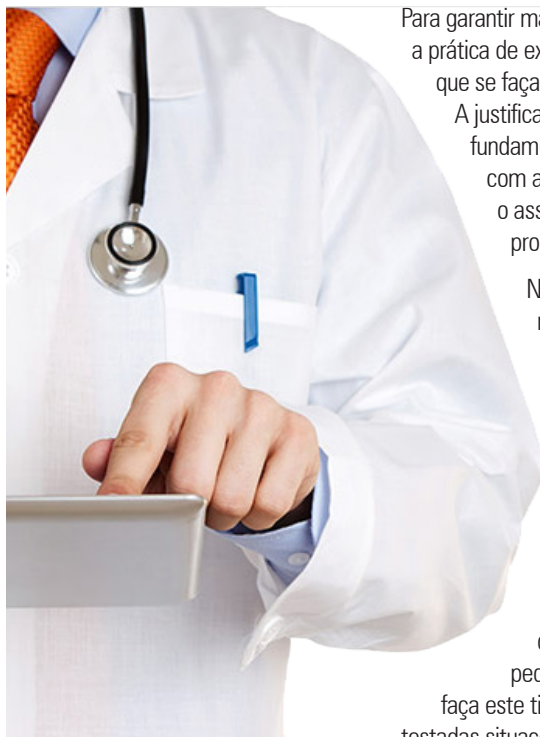
CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Judô	4 a 6 anos	2ª e 4ª	18h	Sala dojô	Francisco
Judô	7 a 14 anos	3ª e 5ª	18h	Sala dojô	Francisco
Karate	6 a 14 anos	3ª e 5ª	19h	Sala dojô	Andrei
Karate	15 anos +	3ª e 5ª	20h	Sala dojô	Andrei



# NATAÇÃO

Consulte horários junto à Secretaria do Clube.

## ATESTADO MÉDICO É A SUA SEGURANÇA



Para garantir maior segurança durante a prática de exercícios, é necessário que se faça uma avaliação médica.

A justificativa desta cobrança é fundamentada na preocupação com as situações em que o associado possui algum problema, mas não sabe.

Nossa cultura é pautada no cuidado e não na prevenção, portanto, é muito mais comum do que se imagina a ocorrência de condições — especialmente cardiopatias — sem que a própria pessoa saiba. Além disso, quando se pede ao médico que

faça este tipo de exame, serão testadas situações de estresse físico

semelhantes às do exercício. Ninguém sabe o que acontecerá ao chegar no limite até que aconteça. Melhor que seja em um consultório médico, com apoio profissional.

A avaliação deve ser realizada tanto naquelas pessoas que vão iniciar atividade física. Para quem já participam de um programa de exercícios, o exame precisa ser refeito anualmente.

### MEU ATESTADO VENCEU, E AGORA?

O associado que estiver com o atestado médico de liberação para atividades físicas vencido não poderá frequentar às aulas até a apresentação de um novo. Para evitar transtornos e interrupções nos treinos, o ideal é manter-se a par das datas. Talvez, se seu exame vence em três meses, seja hora de marcar seu *checkup*.



# ATIVIDADES ESPORTIVAS

## VENHA PRATICAR NO DORES



### PILATES

CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Pilates 1	15 anos	2ª	8h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 2	15 anos	2ª	19h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 3	15 anos	4ª	19h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 4	15 anos	2ª	17h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 5	15 anos	4ª	17h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 6	15 anos	4ª	10h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 7	15 anos	4ª	8h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 8	15 anos	6ª	8h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 9	15 anos	6ª	19h	Multiespaço	Tatiana

### PATINAÇÃO



CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Iniciante	6 a 16 anos	3ª e 5ª	18h	Quadra B	Oneide
Iniciante 2	6 a 16 anos	3ª e 5ª	19h	Quadra B	Oneide
Misto	mín. 8 anos	3ª e 5ª	20h	Quadra B	Oneide
Avançado/Equipe	5 anos +	3ª e 5ª	17h	Quadra B	Oneide



### MUSCULAÇÃO

CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL
Musculação	14 anos +	2ª a 6ª	6h às 22h	Academia
Musculação	14 anos +	Sáb.	8h às 20h	Academia
Musculação	14 anos +	Dom.	14h às 20h	Academia