

ATIVIDADE	HORARIO	LOCAL
Alongamento	8h30 às 10h30	CCMI
Alongamento	15h às 17h	CCMI
Atletismo	8h às 11h	Pista de atletismo CSU
Atletismo	9h às 11h	Pista de atletismo CSU
Atletismo	15h às 18h	Pista de atletismo CSU
Atletismo	15h30 às 17h30	Pista de atletismo CSU
Basquete feminino	19h às 20h	Quadra Santa Edwiges
Caminhada	11h às 12h	Horto Florestal
Capoeira	9h às 11h	APAE
Capoeira	14h às 16h	APAE
Defesa pessoal	8h às 9h30	Salão de artes marciais CSU
Família Futsal	17h30 às 22h	Quadra do 7 - São Roque
Futebol	9h às 11h	Campo da Vila Brito
Futebol	16h às 18h	Campo da Vila Brito
Futebol	9h às 11h	Campo do 7 - São Roque
Futebol	14h às 17h	Campo do 7 - São Roque
Futebol	18h às 21h30	Campo do Brasil
Futebol	15h30 às 18h	Campo do CSU
Futsal feminino	18h às 21h	Quadra poliesportiva - CSU
Futsal masculino	15h às 17h	CCL
Futsal masculino	8h às 12h	PROVIM
Futsal masculino	15h às 17h30	PROVIM
Ginástica	19h às 20h	AMOVIGE
Ginástica	17h às 18h	Parque Águas do Barão
Ginástica	7:30h às 8:30h	Praça da Estação
Ginástica	19h às 20h	Quadra Mario Covas
Ginástica	8h às 9h	Quadra Novo Horizonte
Ginástica	8h30 às 9h30	Quadra Vila dos Comerciantes
Ginástica Funcional	10h às 12h	Casa de recuperação monte Sinai
Ginástica funcional	19h às 21h	Salão de ginástica rítmica CSU
Hapikidô	10h às 11h30	SOS São Roque
Hapikidô	15h às 16h30	SOS São Roque
Hidrogenástica	9h30h às 10h30	Complexo Aquático CSU
Hidrogenástica	17h às 18h	Complexo Aquático CSU
Hiit	7h20 as 8h20	Salão de ginástica rítmica CSU
Jiu jitsu	9h às 10h	Sala de artes marciais CSU
Jiu jitsu	15h às 18h	Sala de artes marciais CSU
Judô	8h30 às 11h	PROVIM
Judô	13h às 17h	PROVIM
Judô	19h30 às 21h	Salão de artes marciais CSU
Karatê	20h às 22h	Dojo Força Zen (alto rendimento)
Karatê	15h30 às 17h	Parque Águas do Barão
Karatê	17h às 19h	Quadra Cecap Alta

Karatê	14h às 15h	Salão de artes marciais CSU
Kung Fu / Boxe Chinês	16h às 18h	Cavalaria São Benedito
Kung Fu / Boxe chinês	7h às 9h	Quadra Vila dos Comerciantes
Muay Thai	8h às 11h	Brasileiro Fire Fight - Av. Papa João XXIII - nº 100
Muay Thai	16h30 às 17h30	Brasileiro Fire Fight - Av. Papa João XXIII - nº 100
Musculação	7h às 11h	Academia CSU
Musculação	13h às 18h	Academia CSU
Musculação	18h às 20h	Academia CSU
Musculação 3ª idade	14h às 17h	Centro do idoso
Pilates	9h30 às 10h30	Praça da Estação
Pilates 3ª idade	8h30 às 9h30	Praça da Estação
Recreação	14h às 15h	CAPS
Taekwondo	15h às 16h	Academia Naja - Av. São José nº433
Taekwondo	16h às 17h	Academia Naja - Av. São José nº433
Tênis	13h50 às 16h50	Quadra de tênis CSU
Tênis de mesa	17h às 18h	Colégio Delta
Tênis de mesa	18h às 19h	Colégio Delta
Tênis de mesa	19h às 20h	Colégio Delta
Tênis de mesa	20h às 22h	Colégio Delta
Tênis de mesa	10h às 11h	PROVIM
Tênis de mesa	15h às 16h	PROVIM
Vôlei adaptado feminino	7h30 às 10h30	Ginásio São Roque
Vôlei adaptado masculino	7h30 às 10h30	Quadra poliesportiva - CSU
Zumba	18h30 às 20h	Salão CSU