

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER						
MODALIDADE: GINÁSTICA						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 7:30H AS 8:30H LOCAL: MARIO COVAS PROFESSORA GRAZY. DAS 7:30 AS 8:30 LOCAL: PRAÇA DA ESTAÇÃO PROFESSORA: SUZY.		DAS 7:30 AS 8:30 LOCAL: PRAÇA DA ESTAÇÃO PROFESSORA: SUZY		DAS 7:30 AS 8:30 LOCAL: PRAÇA DA ESTAÇÃO PROFESSORA: SUZY		
	DAS 7:30 AS 8:30 LOCAL: PRAÇA MÁRIO COVAS PROFESSORA: GRAZY		DAS 7:30 AS 8:30 LOCAL: PRAÇA MÁRIO COVAS PROFESSORA: GRAZY	DAS 7:30 AS 8:30 LOCAL: IGREJA DOM BOSCO PROFESSORA: GRAZY		
		DAS 8H ÀS 9H LOCAL: QUADRA NOVO HORIZONTE PROFESSORA: THALITA		DAS 8H ÀS 9H LOCAL: QUADRA NOVO HORIZONTE PROFESSORA: THALITA		
DAS 19H AS 20H LOCAL: QUADRA MÁRIO COVAS PROFESSORA: HELÔ	DAS 17H AS 18H LOCAL: QUADRA PARQUE DAS RODOVIAS PROFESSORA: HELÔ	DAS 19H AS 20H LOCAL: QUADRA MÁRIO COVAS PROFESSORA: HELÔ	DAS 17H AS 18H LOCAL: QUADRA PARQUE DAS RODOVIAS PROFESSORA: HELÔ			
	DAS 8:30 ÀS 9:30H LOCAL: QUADRA DO SÃO ROQUE PROFESSORA: HELÔ	DAS 8:30 ÀS 9:30H LOCAL: QUADRA DA VILA DOS COMERCIÁRIOS PROFESSORA: HELÔ	DAS 8:30 ÀS 9:30H LOCAL: QUADRA DO SÃO ROQUE PROFESSORA: HELÔ	DAS 8:30 ÀS 9:30H LOCAL: QUADRA DA VILA DOS COMERCIÁRIOS PROFESSORA: HELÔ		
		DAS 17H AS 18H LOCAL: PARQUE ÁGUAS DO BARÃO PROFESSORA : GRAZY		DAS 17H AS 18H LOCAL: PARQUE ÁGUAS DO BARÃO PROFESSORA : GRAZY		
DAS 19H AS 20H LOCAL: AMOVIGE PROFESSOR: THALES	DAS 19H AS 20H LOCAL: QUADRA CECAP DE CIMA PROFESSOR: THALES	DAS 19H AS 20H LOCAL: AMOVIGE PROFESSOR: THALES	DAS 19H AS 20H LOCAL: QUADRA CECAP DE CIMA PROFESSOR: THALES			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

MODALIDADE: GINÁSTICA LOCALIZADA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	DAS 7H AS 8H LOCAL: SALÃO CSU PROFESSORA: LUÍZA		DAS 7H AS 8H LOCAL: SALÃO CSU PROFESSORA: LUÍZA			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

MODALIDADE: ZUMBA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	DAS 8H AS 9:30 LOCAL: SALÃO CSU PROFESSORA: LUÍZA		DAS 8H AS 9:30H LOCAL: SALÃO CSU PROFESSORA: LUÍZA			
DAS 18:30 AS 20H LOCAL: SALÃO CSU PROFESSORA: LUÍZA	DAS 18:30 AS 20H LOCAL: SALÃO CSU PROFESSORA: LUÍZA	DAS 18:30 AS 20H LOCAL: SALÃO CSU PROFESSORA: LUÍZA				

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

MODALIDADE: DANÇA DE SALÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
				DAS 18H AS 20H LOCAL: PRAÇA DA ESTAÇÃO PROFESSORA: LUÍSA		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPC

MODALIDADE: FUTEBOL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
DAS 8H AS 10H LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: TONHO TEIXEIRA (TREINAMENTO SUB 12)	DAS 8H AS 12H LOCAL: CAMPO DO HORTO FLORESTAL SABHOR PROFESSOR: MIRANDA	DAS 9H AS 11H LOCAL: CAMPO DO 7 SÃO ROQUE PROFESSOR: MILTON	DAS 8H AS 10H LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: TONHO TEIXEIRA (TREINAMENTO SUB 12)
	DAS 9H ÀS 11:30 LOCAL: CAMPO DO BASIL PROFESSOR: EDINHO	DAS 9h AS 11H LOCAL: CAMPO DA VILA BRITO PROFESSOR: FLAVIO RIZATO	DAS 8H AS 12H LOCAL: CAMPO DO HORTO FLORESTAL SABHOR PROFESSOR: MIRANDA
DAS 9H AS 11H LOCAL: CAMPO DO 7 SÃO ROQUE PROFESSOR: MILTON	DAS 8H AS 10:15 LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: MÉDOLA	DAS 14H AS 17H LOCAL: CAMPO DO 7 SÃO ROQUE PROFESSOR: MILTON	DAS 8H AS 10:15 LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: MÉDOLA
DAS 9h AS 11H LOCAL: CAMPO DA VILA BRITO PROFESSOR: FLAVIO RIZATO	DAS 15H AS 16:30H LOCAL: CAMPO DO BRASIL PROFESSOR: MILTON	DAS 15:30H AS 18H LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: TONHO TEIXEIRA (SELEÇÃO)	DAS 9H ÀS 11:30 LOCAL: CAMPO DO BASIL PROFESSOR: EDINHO
	DAS 14H AS 17H LOCAL: CAMPO DO HORTO FLORESTAL SABHOR PROFESSOR: MIRANDA	DAS 16h AS 18H LOCAL: CAMPO DA VILA BRITO PROFESSOR: FLAVIO RIZATO	DAS 14H AS 17H LOCAL: CAMPO DO HORTO FLORESTAL SABHOR PROFESSOR: MIRANDA
DAS 16h AS 18H LOCAL: CAMPO DA VILA BRITO PROFESSOR: FLAVIO RIZATO			DAS 16H AS 18H LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: MÉDOLA
	DAS 15:30H AS 18H LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: TONHO TEIXEIRA (DAS 18H AS 20H LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: TONHO TEIXEIRA (SELEÇÃO)
DAS 18H ÀS 21:30 LOCAL: CAMPO DO BASIL PROFESSOR: EDINHO	DAS 16H AS 18H LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: MÉDOLA	DAS 18H ÀS 21:30 LOCAL: CAMPO DO BASIL PROFESSOR: EDINHO	DAS 19H AS 22H LOCAL: CAMPO DO BRASIL PROFESSOR: MILTON

SPORTES E LAZER

SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 9H ÀS 11:30 LOCAL: CAMPO DO BASIL PROFESSOR: EDINHO	DAS 9H ÀS 12H LOCAL: CAMPO DO BASIL PROFESSOR: EDINHO	
DAS 14H AS 17H LOCAL: CAMPO DO BRASIL PROFESSOR: MILTON		
DAS 15:30H AS 18H LOCAL: CAMPO DO CSU PROFESSOR: TONHO TEIXEIRA (SELEÇÃO)		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

MODALIDADE: TENIS DE MESA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
DAS 17 AS 18H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA	DAS 9:30H AS 10:30H LOCAL: CEMARI PARQUE DAS RODOVIAS PROFESSORA: DIRCE	DAS 17 AS 18H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA		DAS 17 AS 18H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA	
DAS 10H AS 11H LOCAL: PROVIM PROFESSORA: DIRCE		DAS 10H AS 11H LOCAL: PROVIM PROFESSORA: DIRCE			
DAS 18 AS 19H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA		DAS 18 AS 19H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA		DAS 18 AS 19H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA	
DAS 15H AS 11H LOCAL: PROVIM PROFESSORA: DIRCE		DAS 15H AS 11H LOCAL: PROVIM PROFESSORA: DIRCE			
DAS 19 AS 20H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA	DAS 15:30H AS 16:30H LOCAL: CEMARI PARQUE DAS RODOVIAS PROFESSORA: DIRCE	DAS 19 AS 20H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA		DAS 19 AS 20H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA	
DAS 20 AS 22H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA		DAS 20 AS 22H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA		DAS 20 AS 22H LOCAL: COLÉGIO DELTA PROFESSOR: TANAKA	

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: TENIS**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 8H AS 11H LOCAL: QUADRA DE TENIS CSU PROFESSOR: ELISEU				DAS 9H AS 11H LOCAL: QUADRA DE TÊNIS CSU PROFESSOR: ELISEU		
DAS 13:50H AS 17H LOCAL: QUADRA DE TENIS CSU PROFESSOR: ELISEU		DAS 13:50H AS 16:50H LOCAL: QUADRA DE TÊNIS CSU PROFESSOR: ELISEU	DAS 13:50H AS 16:50H LOCAL: QUADRA DE TÊNIS CSU PROFESSOR: ELISEU			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: HIDROGINÁSTICA**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	DAS 9H AS 10H LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: HELÔ	DAS 9:30 AS 10:30 LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: HELÔ	DAS 9H AS 10H LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: HELÔ	DAS 9:30 AS 10:30 LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: HELÔ		
DAS 17H AS 18H LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: HELÔ	DAS 15H AS 16H LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: GRAZY	DAS 17H AS 18H LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: HELÔ	DAS 15H AS 16H LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: GRAZY			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER						
MODALIDADE: MUSCULAÇÃO						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 7H AS 11H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORAS: JÉSSICA/SUMAYA	DAS 7H AS 11H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORAS: JÉSSICA/SUMAYA	DAS 7H AS 11H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORAS: JÉSSICA/SUMAYA	DAS 7H AS 11H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORAS: JÉSSICA/SUMAYA	DAS 7H AS 11H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORAS: JÉSSICA/SUMAYA		
DAS 13H AS 18H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: ÉRICA	DAS 13H AS 18H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: SUMAYA	DAS 13H AS 18H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: ÉRICA	DAS 13H AS 18H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: SUMAYA	DAS 13H AS 18H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: ÉRICA		
DAS 18H AS 20H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: GRAZZY	DAS 17H AS 20H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: GRAZZY	DAS 18H AS 20H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: GRAZZY	DAS 18H AS 20H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: GRAZZY	DAS 18H AS 20H LOCAL: ACADEMIA CSU PROFESSORA: GRAZZY		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: HIIT**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 7:20 AS 8:20 LOCAL: SALÃO DE G.R. CSU PROFESSORA: JÉSSICA		DAS 7:20 AS 8:20 LOCAL: SALÃO DE G.R. CSU PROFESSORA: JÉSSICA		DAS 7:20 AS 8:20 LOCAL: SALÃO DE G.R. CSU PROFESSORA: JÉSSICA		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER						
MODALIDADE: JIU JITSU						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 9H AS 10H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: EDER	DAS 7H AS 9H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: EDER	DAS 9H AS 10H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: EDER	DAS 7H AS 9H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: EDER	DAS 9H AS 10H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: EDER	DAS 15H AS 18H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORES: EDER/PAULISTA	
DAS 16H AS 18H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: EDER	DAS 19H AS 21H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: PAULISTA	DAS 15H AS 18H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: EDER	DAS 19H AS 21H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: PAULISTA	DAS 15H AS 18H LOCAL: SALA DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: EDER		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER						
MODALIDADE: FUTSAL MASCULINO						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 8H AS 10:15 LOCAL: CEMARI PROFESSOR: MÉDOLA	DAS 8H AS 10H LOCAL: QUADRA NOVO HORIZONTE PROFESSOR: DARCIO			DAS 8H AS 10:15 LOCAL: CEMARI PROFESSOR: MÉDOLA		
DAS 14H AS 16:15 LOCAL: CEMARI PROFESSOR: MÉDOLA		DAS 15H AS 17:30 LOCAL: PROVIM PROFESSOR: MÉDOLA		DAS 14H AS 16:15 LOCAL: CEMARI PROFESSOR: MÉDOLA		
		DAS 8 AS 12H LOCAL: PROVIM PROFESSOR: DARCIO		DAS 8 AS 12H LOCAL: PROVIM PROFESSOR: DARCIO		
DAS 17:30 AS 19:30 LOCAL: USP PROFESSOR: DARCIO			DAS 17:30 AS 19:30 LOCAL: USP PROFESSOR: DARCIO			
	DAS 20H AS 22H LOCAL: CCL PROFESSOR: DARCIO	DAS 15H AS 17H LOCAL: CCL PROFESSOR: DARCIO		DAS 16H AS 18H LOCAL: CCL PROFESSOR: DARCIO		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER						
MODALIDADE: FUTSAL FEMININO						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 11H AS 12H LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSORA: MARCIA	DAS 20H AS 22H LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA STA EDWIGES PROFESSORA: MARCIA	DAS 11H AS 12H LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSORA: MARCIA	DAS 20H AS 22H LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA STA EDWIGES PROFESSORA: MARCIA	DAS 15H AS 17:30 LOCAL: PROVIM PROFESSORA: MARCIA		
				DAS 18H AS 20:30 LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSORA: MARCIA		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

MODALIDADE: NATAÇÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 7H AS 11H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU(PISCINA 1) PROFESOR (A): RITA/RAFAEL	DAS 7H AS 11H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU (PISCINA 1) PROFESOR (A): RITA/RAFAEL	DAS 7H AS 12H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU (PISCINA 2) PROFESOR: PEDRO	DAS 7H AS 11H LOCAL COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: CLAUDIA/RITA/RAFAEL	DAS 7H AS 11H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU PROFESOR (A): RITA/ RAFAEL	DAS 8H AS 11H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU (PISCINAS 1 E 2) PROFESOR: PEDRO	
DAS 7H AS 12H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU (PISCINA 2) PROFESOR: PEDRO		DAS 7H AS 11H LOCAL COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: CLAUDIA/RITA		DAS 7H AS 12H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU (PISCINA 2) PROFESOR: PEDRO		
DAS 9H AS 11H LOCAL COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: CLAUDIA	DAS 15:40H AS 17:40H LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: CLAUDIA	DAS 13:30H AS 18H LOCAL COMPLEXO AQUÁTICO CSU PROFESSORA: RITA	DAS 14:50H AS 18H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU PROFESSORA: CLAUDIA	DAS 14H AS 16H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU (PISCINA 2) PROFESOR: RAFAEL		
DAS 13:30H AS 18H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU PROFESSORA: RITA		DAS 14:50H AS 18H LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: CLAUDIA				
DAS 14H AS 18H LOCAL: COMPLEXO AQUATICO CSU PROFESSORA: CLAUDIA/RAFAEL		DAS 16H AS 20H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU (PISCINA 2) PROFESOR: PEDRO	DAS 18H AS 19:50H LOCAL COMPLEXO AQUÁTICO CSU PROFESSORA: CLAUDIA	DAS 18H AS 20H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU PROFESSOR (A): PEDRO/ RITA		
DAS 16H AS 20H LOCAL: COMPLEXO AQUÁTICO CSU (PISCINA 2) PROFESOR: PEDRO						

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: GINÁSTICA FUNCIONAL**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 19H AS 21H LOCAL: SALÃO DE G.R. CSU PROFESSOR: SABARÁ	DAS 7H AS 10:30 LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSOR: SABARÁ	DAS 19H AS 21H LOCAL: SALÃO DE G.R. CSU PROFESSOR: SABARÁ	DAS 7H AS 10:30 LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSOR: SABARÁ	DAS 19H AS 21H LOCAL: SALÃO DE G.R. CSU PROFESSOR: SABARÁ		
		DAS 10H AS 12H LOCAL: CASA DE RECUPERAÇÃO MONTE SINAI PROFESSOR: SABARÁ	DAS 10H AS 12H LOCAL: CASA DE RECUPERAÇÃO MONTE SINAI PROFESSOR: SABARÁ			
	DAS 8H AS 9H LOCAL: PSF PONTE NOVA PROFESSORA: THALITA		DAS 8H AS 9H LOCAL: PSF PONTE NOVA PROFESSORA: THALITA			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

MODALIDADE: CAMINHADA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
		DAS 11H ÀS 12H LOCAL: HORTO FLORESTAL PROFESSORA: THALITA				

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: HANDEBOL**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 8:30 AS 11H LOCAL: PROVIM PROFESSOR: DUDU (TURMA DE INICIAÇÃO)	DAS 7:30H AS 9:15H LOCAL: CCL PROFESSOR: DUDU (TREINAMENTO PARA COMPETIÇÕES)		DAS 7:30H AS 9:15H LOCAL: CCL PROFESSOR: DUDU (TREINAMENTO PARA COMPETIÇÕES)	DAS 14H AS 16H LOCAL: CCL PROFESSOR: DUDU (TREINAMENTO PARA COMPETIÇÕES)		
	DAS 16H AS 20H LOCAL: CCL PROFESSOR: DUDU (TREINAMENTO PARA COMPETIÇÕES)		DAS 18:30H AS 20H LOCAL: CCL PROFESSOR: DUDU (TREINAMENTO PARA COMPETIÇÕES)			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

MODALIDADE: JUDÔ

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 8:30H AS 11H LOCAL: PROVIM PROFESSORA: THAYLA	DAS 8H AS 10:30H LOCAL: PRAÇA DA ESTAÇÃO PROFESSOR: LUCIANO	DAS 8:30H AS 11H LOCAL: PROVIM PROFESSORA: THAYLA	DAS 8H AS 10:30H LOCAL: PRAÇA DA ESTAÇÃO PROFESSOR: LUCIANO	DAS 8:30H AS 11H LOCAL: PROVIM PROFESSORA: THAYLA		
DAS 13H AS 17H LOCAL: PROVIM/ ESPAÇO APRENDIZ PROFESSOR: LUCIANO	DAS 15H AS 18H LOCAL: PÇ DA ESTAÇÃO PROFESSOR: LUCIANO	DAS 13H AS 17H LOCAL: PROVIM/ ESPAÇO APRENDIZ PROFESSOR: LUCIANO	DAS 15H AS 18H LOCAL: PÇ DA ESTAÇÃO PROFESSOR: LUCIANO	DAS 13H AS 17H LOCAL: PROVIM/ ESPAÇO APRENDIZ PROFESSOR: LUCIANO	DAS 15H AS 18H LOCAL: PRAÇA DA ESTAÇÃO PROFESSOR: LUCIANO	
	DAS 17:30 AS 18:30 LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: THAYLA		DAS 17:30 AS 18:30 LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: THAYLA			
DAS 19:30 AS 21H LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: THAYLA	DAS 19H AS 21H LOCAL: PRAÇA DA ESTAÇÃO PROFESSOR: LUCIANO	DAS 19:30 AS 21H LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: THAYLA	DAS 19H AS 21H LOCAL: PRAÇA DA ESTAÇÃO PROFESSOR: LUCIANO	DAS 19:30 AS 21H LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: THAYLA		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

MODALIDADE: KARATÊ

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	<p>DAS 9H AS 11:30 LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: CELINA</p>	<p>DAS 14H AS 15H LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: PATRICIA. DAS 15:30 AS 17H DAS 15:30 AS 17H LOCAL: PARQUE ÁGUAS DO BARÃO PROFESSORA: CELINA</p>	<p>DAS 9H AS 11:30 LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: CELINA</p>	<p>DAS 14H AS 15H LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: PATRICIA. DAS 15:30 AS 17H DAS 15:30 AS 17H LOCAL: PARQUE ÁGUAS DO BARÃO PROFESSORA: CELINA</p>	<p>DAS 10H AS 12H LOCAL: QUADRA CECAP ALTA PROFESSORA: CELINA/PATRICIA</p>	
<p>DAS 14H AS 16:30 LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: CELINA</p>		<p>DAS 17H AS 19H LOCAL: QUADRA CECAP ALTA PROFESSORA: CELINA</p>	<p>DAS 14H AS 16:30 LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSORA: CELINA</p>			
		<p>DAS 20H AS 22H LOCAL: DOJO FORÇA ZEN PROFESSORA: CELINA (ALTO RENDIEMENTO)</p>			<p>DAS 15H AS 18H LOCAL: DOJO FORÇA ZEN PROFESSORA: CELINA (ALTO RENDIEMENTO)</p>	

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER						
MODALIDADE: HAPIKIDÔ						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 10H AS 11:30 LOCAL: S.O.S. SÃO ROQUE PROFESSOR: ANDERSON	DAS 10H AS 11:30 LOCAL: ASSOCIAÇÃO BAIRRO DA CRUZ (ABC) PROFESSOR: ANDERSON	DAS 10H AS 11:30 LOCAL: S.O.S. SÃO ROQUE PROFESSOR: ANDERSON	DAS 10H AS 11:30 LOCAL: ASSOCIAÇÃO BAIRRO DA CRUZ (ABC) PROFESSOR: ANDERSON			
DAS 15H AS 16:30 LOCAL: S.O.S. SÃO ROQUE PROFESSOR: ANDERSON	DAS 15H AS 16:30 LOCAL: ASSOCIAÇÃO BAIRRO DA CRUZ (ABC) PROFESSOR: ANDERSON	DAS 15H AS 16:30 LOCAL: S.O.S. SÃO ROQUE PROFESSOR: ANDERSON	DAS 15H AS 16:30 LOCAL: ASSOCIAÇÃO BAIRRO DA CRUZ (ABC) PROFESSOR: ANDERSON			
	DAS 8H AS 9:30 LOCAL: B. CABELINHA (RUA SANTOS DUMONT, N° 154, PROFESSOR: ANDERSON		DAS 8H AS 9:30 LOCAL: B. CABELINHA (RUA SANTOS DUMONT, N° 154, PROFESSOR: ANDERSON			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: DEFESA PESSOAL**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 8H AS 9:30 LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: ANDERSON		DAS 8H AS 9:30 LOCAL: SALÃO DE ARTES MARCIAIS CSU PROFESSOR: ANDERSON				

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: CAPOEIRA**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
		DAS 9H AS 11H LOCAL: APAE PROFESSOR: TATU		DAS 9H AS 11H LOCAL: S.O.S. BAIRRO SÃO ROQUE PROFESSOR: TATU	DAS 9H AS 12H LOCAL: ACOBASA BAIRRO SANTO ANTONIO PROFESSOR: TATU	
		DAS 14H AS 16H LOCAL: APAE PROFESSOR: TATU		DAS 14H AS 16H LOCAL: S.O.S. BAIRRO SÃO ROQUE PROFESSOR: TATU		
	DAS 18H AS 22H LOCAL: ACOBASA BAIRRO SANTO ANTONIO PROFESSOR: TATU		DAS 18H AS 22H LOCAL: ACOBASA BAIRRO SANTO ANTONIO PROFESSOR: TATU			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: ALONGAMENTO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 8:30 AS 10:30 LOCAL: CCMÍ PROFESSORA SUZY		DAS 8:30 AS 10:30 LOCAL: CCMÍ PROFESSORA SUZY				
DAS 15H AS 17H LOCAL: CCMÍ PROFESSORA SUZY		DAS 15H AS 17H LOCAL: CCMÍ PROFESSORA SUZY				

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: VOLEI ADAP. FEMININO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 7:30 AS 10:30 LOCAL: GINÁSIO SÃO ROQUE PROFESSOR: ROGERSON		DAS 7:30 AS 10:30 LOCAL: GINÁSIO SÃO ROQUE PROFESSOR: ROGERSON		DAS 7:30 AS 10:30 LOCAL: GINÁSIO SÃO ROQUE PROFESSOR: ROGERSON		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: VOLEI ADAP. MASCULINO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 7:30 AS 10:30 LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSORES: DANIEL E VARLEY		DAS 7:30 AS 10:30 LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSORES: DANIEL E VARLEY		DAS 7:30 AS 10:30 LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSORES: DANIEL E VARLEY		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: RECREAÇÃO/ATIVIDADES LÚDICAS**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 8:30 AS 10:30 LOCAL: QUADRA DO NOVO HORIZONTE PROFESSOR: THALES						
		DAS 14H AS 15H LOCAL: C.A.P.S. PROFESSORA: THALITA				

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: FUTSAL (FAMILIA FUTSAL)**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 17:30H AS 22:00H LOCAL: QUADRA DO 7 SÃO ROQUE PROFESSOR: RODOLFO	DAS 18:00H AS 21:00H LOCAL: QUADRA DO 7 SÃO ROQUE PROFESSOR: RODOLFO	DAS 17:30H AS 22:00H LOCAL: QUADRA DO 7 SÃO ROQUE PROFESSOR: RODOLFO	DAS 18:00H AS 21:00H LOCAL: QUADRA DO 7 SÃO ROQUE PROFESSOR: RODOLFO	DAS 17:30H AS 22:00H LOCAL: QUADRA DO 7 SÃO ROQUE PROFESSOR: RODOLFO		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: MUSCULAÇÃO PARA PORTADORES DE NECESSIDADES ESPECIAIS**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 9H AS 11H LOCAL: ADEFIL PROFESSORA: SUMAYA	DAS 9H AS 11H LOCAL: ADEFIL PROFESSORA: SUMAYA			DAS 9H AS 11H LOCAL: ADEFIL PROFESSORA: SUMAYA		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: BASQUETE FEMININO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 19:30H AS 21H LOCAL: QUADRA SANTA EDWIGES PROFESSOR: ERICK		DAS 19:30H AS 21H LOCAL: QUADRA SANTA EDWIGES PROFESSOR: ERICK		DAS 19:30H AS 21H LOCAL: QUADRA SANTA EDWIGES PROFESSOR: ERICK		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: BASQUETE MASCULINO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 21H AS 22:30H LOCAL: QUADRA SANTA EDWIGES PROFESSOR: ERICK		DAS 21HH AS 22:30H LOCAL: QUADRA SANTA EDWIGES PROFESSOR: ERICK		DAS 21H AS 22:30H LOCAL: QUADRA SANTA EDWIGES PROFESSOR: ERICK		

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: BALÉ JAZZ INFANTIL/JUVENIL**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	DAS 10H AS 11H INFANTIL LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI		DAS 10H AS 11H INFANTIL LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI			
	DAS 14:30H AS 15:30H INFANTIL LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI		DAS 14:30H AS 15:30H INFANTIL LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI			
	DAS 15:30H AS 16:30H JUVENIL LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI		DAS 15:30H AS 16:30H JUVENIL LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: DANÇA DO VENTRE**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	DAS 11H AS 12H LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI		DAS 11H AS 12H LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI			
	DAS 16:30H AS 17:30H LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI		DAS 16:30H AS 17:30H LOCAL: RUA ARTELINO BARRETO N°64 OLARIA PROFESSORA: TUTI			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: GINÁSTICA RITMICA**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	DAS 8H AS 11H LOCAL: QUADRA GR CSU PROFESSORA: MARCIA/PAMELA		DAS 8H AS 11H LOCAL: QUADRA GR CSU PROFESSORA: MARCIA/PAMELA			
	DAS 14H AS 17H LOCAL: QUADRA GR CSU PROFESSORA: MARCIA/PAMELA		DAS 14H AS 17H LOCAL: QUADRA GR CSU PROFESSORA: MARCIA/PAMELA			
	DAS 18H AS 22H LOCAL: QUADRA DO SÃO ROQUE PROFESSORA: MARCIA/PAMELA		DAS 18H AS 22H LOCAL: QUADRA DO SÃO ROQUE PROFESSORA: MARCIA/PAMELA			

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: PILATES**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DAS 8:15H AS 9H LOCAL: ESPAÇO ED. CARLOS EUGENIO MARCONDES (PRAÇA DA ESTAÇÃO) PROFESSOR: ROBSON	DAS 9:15H AS 10H LOCAL: CCMÍ PROFESSOR: ROBSON	DAS 8:15H AS 9H LOCAL: ESPAÇO ED. CARLOS EUGENIO MARCONDES (PRAÇA DA ESTAÇÃO) PROFESSOR: ROBSON	DAS 9:15H AS 10H LOCAL: CCMÍ PROFESSOR: ROBSON			
DAS 9:15H AS 10H LOCAL: ASSOCIAÇÃO AMIGOS DO BAIRRO DA CRUZ (PLIN PLIN) PROFESSOR: ROBSON		DAS 9:15H AS 10H LOCAL: ASSOCIAÇÃO AMIGOS DO BAIRRO DA CRUZ (PLIN PLIN) PROFESSOR: ROBSON				

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: VOLEIBOL MISTO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DAS 14H AS 17H LOCAL: QUADRA DO BAIRRO SÃO ROQUE PROFESSORA: LEA	DAS 14H AS 18H LOCAL: QUADRA DO BAIRRO SÃO ROQUE PROFESSORA: LEA		DAS 14H AS 18H LOCAL: QUADRA DO BAIRRO SÃO ROQUE PROFESSORA: LEA	
			DAS 8H AS 10H LOCAL: QUADRA DO COLÉGIO ADVENTISTA PROFESSOR: DANIEL SIFUENTE	
DAS 18:30H AS 22H LOCAL: QUADRA DA ESCOLA PAPA JOÃO PAULO PROFESSORA: LEA	DAS 18:30H AS 22H LOCAL: QUADRA DA ESCOLA PAPA JOÃO PAULO PROFESSORA: LEA		DAS 18:30H AS 22H LOCAL: QUADRA DA ESCOLA PAPA JOÃO PAULO PROFESSORA: LEA	

SABADO	DOMINGO

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: TAEKWONDO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DAS 15 AS 16H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	DAS 8H AS 9H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	DAS 15 AS 16H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	DAS 8H AS 9H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	DAS 15 AS 16H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433
DAS 16 AS 17H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	DAS 10H AS 11H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	DAS 16 AS 17H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	DAS 10H AS 11H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	DAS 16 AS 17H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433
	DAS 15H AS 16H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433		DAS 15H AS 16H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	
	DAS 16:30H AS 18H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433		DAS 16:30H AS 18H LOCAL: ACADEMIA NAJA AV. SÃO JOSÉ Nº433	

SABADO	DOMINGO

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: ATIVIDADES LUDICAS PARA 3° IDADE**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	DAS 15H AS 16:30 LOCAL: ABRIGO MARIA DE NAZARETH (SÃO ROQUE) PROFESSORA: DANIELLE			DAS 15H AS 16:30 LOCAL: ABRIGO MARIA DE NAZARETH (SÃO ROQUE) PROFESSORA: DANIELLE

SABADO	DOMINGO

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: MMT**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DAS 18H AS 20:30 LOCAL: VILA DOS COMERCIÁRIOS 1, RUA 3 N°165 PROFESSOR: ROBSON	DAS 18H AS 20:30 LOCAL: VILA DOS COMERCIÁRIOS 1, RUA 3 N°165 PROFESSOR: ROBSON	DAS 18H AS 20:30 LOCAL: VILA DOS COMERCIÁRIOS 1, RUA 3 N°165 PROFESSOR: ROBSON	DAS 18H AS 20:30 LOCAL: VILA DOS COMERCIÁRIOS 1, RUA 3 N°165 PROFESSOR: ROBSON	DAS 18H AS 20:30 LOCAL: VILA DOS COMERCIÁRIOS 1, RUA 3 N°165 PROFESSOR: ROBSON

SABADO	DOMINGO

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DAS: 8H AS 9:30 LOCAL QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSOR: ROBSON		DAS: 8H AS 9:30 LOCAL QUADRA POLIESPORTIVA CSU PROFESSOR: ROBSON		

SABADO	DOMINGO

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER**MODALIDADE: MUSCULÇÃO PARA TERCEIRA IDADE**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DAS 14H AS 17H LOCAL: CENTRO DO IDOSO PROFESSORA: DANIELLE		DAS 14H AS 17H LOCAL: CENTRO DO IDOSO PROFESSORA: DANIELLE		

SABADO	DOMINGO