



PROGRAMA DE ATIVIDADES - SETEMBRO / 2010

MORADA DOS PINHEIROS



Modalidade	Categoria	Nascidos	Sexo	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	Sábado	Local	Morada	Professor
CIRCUITO AERÓBIO	TODAS	Até 95	F / M			7:30 às 8:15		7:30 às 8:15		SALÃO	PINHEIROS	RODRIGO
LOCALIZADA	TODAS	Até 95	F / M			8:15 às 9:00		8:15 às 9:00				
ALONGAMENTO	TODAS	Até 95	F / M			9:00 às 9:30		9:00 às 9:30				
CIRCUITO AERÓBIO	TODAS	Até 95	F / M		19:00 às 19:45		19:00 às 19:45			SALÃO	PINHEIROS	CÉLIA
GINÁSTICA	TODAS	Até 95	F / M		19:45 às 20:30		19:45 às 20:30					
ALONGAMENTO	TODAS	Até 95	F / M		20:30 às 21:00		20:30 às 21:00					
ESCOLA DE ESP.	ESPECIAL I	04 e 05	F / M		09:00 às 10:00		09:00 às 10:00			GINÁSIO	PINHEIROS	LUIZ
	ESPECIAL II	02 e 03	F / M		10:00 às 11:00		10:00 às 11:00					
ESCOLA DE ESP.	ESPECIAL I	04 e 05	F / M		14:30 às 15:30		14:30 às 15:30			GINÁSIO	PINHEIROS	JULIA
	ESPECIAL II	02 e 03	F / M		15:30 às 16:30		15:30 às 16:30					
FUTSAL	PM	99, 00 e 01	M		17:00 às 18:00		17:00 às 18:00			GINÁSIO	PINHEIROS	EDGAR
	M	96, 97 e 98	M		18:00 às 19:00		18:00 às 19:00					
	I	93, 94 e 95	M		19:00 às 20:00		19:00 às 20:00					
FUTSAL	ESPECIAL	02 a 05	F / M			17:30 às 18:30				Q. POLIESPORTIVA	PINHEIROS	DIEGO
	PM	99, 00 e 01	F			18:30 às 19:30						
	M / I / P	76 a 98	F			19:30 às 20:30						
FUTSAL	MAS / V	Até 75	M	20:00 às 22:00						GINÁSIO	PINHEIROS	LUIZ
VOLEIBOL	P / MAS / V	Até 92	F			19:00 às 20:30		19:00 às 20:30		GINÁSIO	PINHEIROS	CARLOS
	P / MAS / V	Até 92	M			20:30 às 22:00		20:30 às 22:00				
QUEIMADA	PM	99, 00 e 01	F / M	16:30 às 17:30				16:30 às 17:30		Q. POLIESPORTIVA	PINHEIROS	CRISTIANE
HANDEBOL	M	96, 97 e 98	M	17:30 às 18:30						Q. POLIESPORTIVA	PINHEIROS	MARINA
	M / I / P	76 a 98	F	18:30 às 20:00								
BASQUETE	PM	99, 00 e 01	F / M					15:30 às 16:30		Q. POLIESPORTIVA	PINHEIROS	CRISTIANE
	M / I	93 a 98	F / M					17:30 às 18:30				
YOGA	P / MAS / V	Até 92	F / M				18:00 às 19:00			SALÃO	PINHEIROS	IGOR
CAPOEIRA	PM / M	96 a 01	F / M	18:00 às 19:00						SALÃO	PINHEIROS	THIAGO
CAPOEIRA	I / P / MAS	61 a 95	F / M	19:00 às 20:00								
PILATES	TODAS	Até 95	F / M		08:30 às 09:30		08:30 às 09:30			SALÃO	PINHEIROS	LUCIANE



PROGRAMA DE ATIVIDADES - SETEMBRO / 2010

MORADA DOS PÁSSAROS



Modalidade	Categoria	Nascidos	Sexo	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	SÁBADO	Local	MORADA	Professor
CIRCUITO AERÓBIO	TODAS	Até 95	F / M		7:30 às 8:15		7:30 às 8:15			SALÃO	PÁSSAROS	RODRIGO
GINÁSTICA	TODAS	Até 95	F / M		8:15 às 9:00		8:15 às 9:00					
ALONGAMENTO	TODAS	Até 95	F / M		9:00 às 9:30		9:00 às 9:30					
MINI TÊNIS	ESPECIAL I	04 e 05	F / M	14:30 às 15:30		14:30 às 15:30				Q. POLIESP.	PÁSSAROS	RICARDO / BIANCA
	ESPECIAL II	02 e 03	F / M	15:30 às 16:30		15:30 às 16:30						
YOGA	P / MAS / VET	Até 92	F / M	07:00 às 08:00		07:00 às 08:00				SALÃO	PÁSSAROS	IGOR
DANÇA DE SALÃO	P / MAS / VET	Até 92	F / M	20:00 às 22:00				20:00 às 22:00		SALÃO	PÁSSAROS	ANDERSON
KARATÊ	ESPECIAL	02 e 03	F / M		17:30 às 18:00		17:30 às 18:00			SALÃO	PÁSSAROS	GARUTTI
	ESP / PM / M	98 a 03	F / M		18:00 às 19:00		18:00 às 19:00					GARUTTI
	TODAS	Até 95	F / M		19:00 às 20:00		19:00 às 20:00					GARUTTI
PILATES	P / MAS / VET	Até 92	F / M			08:15 às 09:15				SALÃO	PÁSSAROS	BÁRBARA
CORRIDA	P / MAS / VET	Até 92	F / M		07:00 às 09:00		07:00 às 09:00		08:00 às 10:00	ESTACIONAMENTO FEIRA		VINICIUS



MORADA DAS FLORES

Modalidade	Categoria	Nascidos	Sexo	2ª - feira	3ª - feira	4ª - feira	5ª - feira	6ª - feira	SÁBADO	Local	MORADA	Professor
CAMINHADA	TODAS	Até 95	F / M	08:30 às 09:30		08:30 às 09:30					FLORES	PRISCILA
GINÁSTICA	TODAS	Até 95	F / M	09:30 às 10:30		09:30 às 10:30						
RECREAÇÃO	PM / ESPECIAL	99 a 05	F / M						10:00 às 12:00	PARQUE	FLORES	MARINA/RICARDO