

HORÁRIOS DAS ATIVIDADES FÍSICO ESPORTIVAS (EXCLUSIVAS PARA OS ASSOCIADOS)

MUSCULAÇÃO	Prof. Moraes CREF 2503-G/AL	JUDÔ	Prof. Heleno CREF 486-P/AL
Terça a Sexta 07:00h as 10:00hs 18:00h as 20:00hs		Sábado 14:00 as 15:00hs – 4 / 8 anos 15:00 as 16:00hs – A partir de 9 anos Domingo 10:00 as 11:00hs – 8 / 9 anos 11:00 as 12:00hs – acima de 09 anos	
GINÁSTICA	Prof. Valfranio CREF 359-P/AL	NATAÇÃO	Prof. Eduardo CREF 1927-G/AL
Quarta, Quinta e Sexta: 19:00 as 20:00hs		Quarta e Sexta: 08:00 as 09:00hs (06 a 15 anos) 15:30h as 16:10hs (11 a 15 anos) 16:10h as 16:50hs (06 a 10 anos) Terça e Quinta: 19:00 as 20:00hs (a partir de 16 anos)	
HIDROGINÁSTICA	Profª. Mônica CREF 679-G/AL	ESCOLINHA DE FUTEBOL	Prof. George CREF 1115- AL
Terça e Quinta: 16:00 as 17:00hs Quarta e Sexta: 19:00 as 20:00hs		Atletas de 06 a 12 anos Nascidos de 2008 até 2014 Quarta: 19:00 as 20:30hs Sábado: 08:30h as 9:30hs	
OUTRAS ATIVIDADES			
ZUMBA Terça:19:00 as 20:00hs		SAUNA MASCULINO: Terça e Quinta 18:30h as 20:30hs FEMININO: Quarta e Sexta 18:30h as 20:30hs	
MASSAGEM CORPORAL - Jailson Massagem em DO-IN e SHIATSU Sessão: 0:20 a 0:40 minutos Terça a Sexta: 08:00h as 12:00hs 14:00h as 17:00hs Marcar horário na Secretaria do Clube 3522-2624		RACHA CAMPO: Quinta - 19:00 as 20:30hs GINÁSIO: Terça a sexta - 19:00 as 20:30hs	
TÊNIS DE QUADRA – Prof. Emanuel Horários e valores, tratar com o professor Contato: 99624-6531		RACHA / MELHOR IDADE CAMPO {Quarta: 19:00 as 20:30hs Sábado: 07:00 as 9:00hs	

É obrigatória a apresentação da carteira social para todos os horários.
Para a prática das modalidades físico esportivas é preciso atestado médico, atualizado anualmente.