

FASE DE TRANSIÇÃO

***CONFIRA OS HORÁRIOS DAS ATIVIDADES
ATÉ 15 DE JULHO***



Por um Futuro
mais Verde

ABERTURA E HORÁRIO DE ***FUNCIONAMENTO***

Horário de funcionamento

Terça-feira a sexta-feira - 06h às 21h
Sábado, domingo e feriados - 06h às 19h

Capacidade de público durante este período:
40% para todas as atividades e espaços.

VISITANTES E **CONVIDADOS**

Visando a segurança e o combate de contaminação da COVID-19, o acesso de visitantes e convidados está **suspenso** por tempo indeterminado.



CONDICIONAMENTO | SUPERAÇÃO | MENTE PREVENÇÃO
DETERMINAÇÃO | CONCENTRAÇÃO | FOCO
BALANCE | ENDORFINA | SAÚDE | FITNESS | UNIAO | PARCERIA
AERÓBICA | FLEXIBILIDADE | CORPO | MOVIMENTO | VITALIDADE
CONFIANÇA | FORÇA

DEPARTAMENTO *SÓCIO DESPORTIVO*



ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO

Dias	Horários
3 ^a a 6 ^a	06h10 às 07h
	07h10 às 08h
	08h10 às 9h
	09h10 às 10h
	10h10 às 11h
	11h10 às 12h
	14h às 14h50
	15h às 15h50
	16h às 16h50
	17h às 17h50
	18h às 18h50
	19h às 19h50
	20h às 20h50

Dias	Horários
Sáb, dom e feriados	08h às 08h50
	09h às 9h50
	10h às 10h50
	11h às 11h50
	12h às 12h50
	13h às 13h50
	14h às 14h50
	15h às 15h50

- Vagas limitadas, por ordem de chegada, com entrega de senha para o próximo horário quando atingir o limite de vagas do horário.

SALÃO DE ***SINUCA***

Dias	Horários
3 ^a a 6 ^a	14h às 20h50
Sábado	10h às 18h
Domingo	08h às 14h



QUADRA DE **AREIA**

Dias	Horários
3ª a 6ª	08h às 19h50
Sáb e Dom	07h às 18h

- Necessário agendamento na Coordenadoria.



Dias	Horários	Local
3ª e 5ª	07h15 às 08h	Sala 01
	08h15 às 08h	
	09h15 às 10h	
	10h15 às 11h	
	15h às 15h45	
	16h às 16h45	
	17h às 17h45	
	18h às 18h45	
	19h às 19h45	

Dias	Horários	Local
3ª e 5ª	07h15 às 08h	Sala 02
	08h15 às 09h	
	09h15 às 10h	
	16h às 16h45	
	19h às 19h45	

Dias	Horários	Local
4ª e 6ª	07h15 às 08h	Sala 01
	08h15 às 09h	
	09h15 às 10h	
	10h15 às 11h	
	15h às 15h45	
	16h às 16h45	
	17h às 17h45	
	18h às 18h45	
	19h às 19h45	

Dias	Horários	Local
4ª e 6ª	08h15 às 09h	Sala 02
	16h às 16h45	
	19h às 19h45	
Dias	Horários	Local
Sáb	09h às 09h45	Sala 01
	10h às 10h45	Sala 01
	10h às 10h45	Sala 02

- Aulas disponíveis apenas para os alunos inscritos no dia e horário da aula;
- Inscrições na coordenadoria.

IOGA

Dias	Horários
3ª e 5ª	07h15 às 08h
	08h15 às 09h
	19h15 às 20h

- Inscrições na coordenadoria.

GINÁSTICA

Dias	Horários	Modalidade	Local
3ª e 5ª	07h às 07h45	Condic. Físico	4º andar Prédio Poliesportivo
	07h às 07h45	Corrida	2º andar Prédio Poliesportivo
	08h15 às 9h	Alongamento	Sala Gin. 3º andar Prédio Multiuso
	09h15 às 10h	Alongamento	Sala Gin. 3º andar Prédio Multiuso
	09h15 às 10h	Localizada	Sala de Ginástica
	09h15 às 10h	Caminhada Verde	Ponto de Econtro: Café 1914

3ª e 5ª	10h15 às 11h	Alongamento	Sala de Ginástica
	15h15 às 16h	Alongamento	Sala de Ginástica
	17h às 17h45	Localizada	Sala de Ginástica
	19h às 19h45	Corrida	4º andar Prédio Poliesportivo

3ª	14h15 às 15h	Zumba Fitness	Sala de Ginástica
	18h às 18h45	Cond. Físico	
5ª	14h15 às 15h	Localizada	
	18h às 18h45	Zumba Fitness	

Dias	Horários	Modalidade	Local
4ª e 6ª	08h15 às 09h	Localizada	Sala de Ginástica
	09h15 às 10h	Alongamento	Sala de Ginástica
	08h15 às 09h	Alongamento	Sala Gin. 3º andar Prédio Multiuso
	09h15 às 10h	Localizada	Sala Gin. 3º andar Prédio Multiuso
	10h15 às 11h	Alongamento	Sala de Ginástica
	14h15 às 15h	Localizada	Sala de Ginástica
	15h15 às 16h	Alongamento	Sala de Ginástica
	17h às 17h45	Alongamento	Sala de Ginástica
	18h às 18h45	Localizada	Sala de Ginástica

- Inscrições na coordenadoria.

HIDROGINÁSTICA

Dias	Horários
3ª e 5ª	07h20 às 08h
	08h20 às 09h
	09h20 às 10h
	10h20 às 11h
	14h10 às 14h50
	15h10 às 15h50
	16h10 às 16h50
	19h20 às 20h

Dias	Horários
4ª e 6ª	08h20 às 09h
	09h20 às 10h
	10h20 às 11h
	14h10 às 14h50
	15h10 às 15h50
	16h10 às 16h50

- Aulas disponíveis apenas para os alunos inscritos no dia e horário da aula;
- Inscrições na coordenadoria.

SPINNING

Dias	Horários
3ª e 5ª	08h15 às 09h
	09h15 às 10h
	17h às 17h45
	18h às 18h45
	19h às 19h45
	20h às 20h45

Dias	Horários
4ª e 6ª	17h às 17h45
	18h às 18h45
	19h às 19h45

Dias	Horários
Sáb	09h às 09h45
	10h às 10h45
	11h às 11h45

- Aulas disponíveis apenas para os alunos inscritos no dia e horário da aula;
- Inscrições na coordenadoria.

NATAÇÃO

HORÁRIOS ADULTO

Dias	Horários
3ª e 5ª	08h15 às 9h
	10h30 às 11h15
	14h15 às 15h
	18h às 18h45
	19h às 19h45

Dias	Horários
4ª a 6ª	08h15 às 9h
	10h30 às 11h15
	16h30 às 17h15
	18h às 18h45
	19h às 19h45

HORÁRIOS INFANTIL

Dias	Horários
3ª e 5ª	09h às 09h45
	09h45 às 10h30
	15h às 15h45
	15h45 às 16h30
	16h30 às 17h15
	17h15 às 18h

Dias	Horários
4ª e 6ª	09h às 09h45
	09h45 às 10h30
	14h15 às 15h
	15h às 15h45
	15h45 às 16h30
	17h15 às 18h

- Adulto - acima de 15 anos completos;
- Infantil - de 09 a 14 anos;
- Retirada de senha na secretaria do conjunto aquático.



FLAMENCO

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª e 5ª	17h30 às 18h30	Infantil	Sala 2
3ª e 5ª	18h45 às 20h	Adulto Intermediário	Sala 2
Sáb	9h30 às 11h	Adulto Iniciante	Sala 3

SAPATEADO

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª e 5ª	16h30 às 17h30	Infantil	Sala 1
	18h às 19h	Intermediário	Sala 1
	19h às 20h	Adulto Iniciante	Sala 1

FIT DANCE

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª e 5ª	15h às 16h	Iniciantes	Sala 3

HIP HOP

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª	20h às 21h	Intermediário	Sala 2
Sáb	9h30 às 10h30	Iniciantes Juvenil	Sala 2
Sáb	10h30 às 11h30	Intermediário	Sala 2

PRÉ - BALLET

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª e 5ª	10h às 11h	Pré - Ballet	Sala 3
4ª e 6ª	17h às 18h	Pré - Ballet	Sala 1

BALLET

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª e 5ª	15h às 16h	1º ano	Sala 1
	14h às 15h	2º ano	Sala 2
	18h30 às 20h	Adulto Iniciante	Sala 3
	15h às 16h30	3º e 4º anos	Sala 2
4ª e 6ª	18h30 às 20h	8º ano e avançado	Sala 2
	16h30 às 18h	5º e 6º ano	Sala 2
	18h às 19h	7º ano	Sala 1

BALLET BABY

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª e 5ª	9h às 10h	Baby	Sala 3
3ª e 5ª	16h às 17h	Baby	Sala 3
4ª e 6ª	16h às 17h	Baby	Sala 1

BALLET MODERNO

Dias	Horários	Níveis	Local
4ª e 6ª	20h às 21h	Iniciantes	Sala 3

DANÇA DO VENTRE

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª e 5ª	20h às 21h	Iniciantes	Sala 3
Sáb	10h30 às 11h30	Iniciantes	Sala 1
Sáb	11h30 às 13h	Intermediário	Sala 1

DANÇA DE SALÃO

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª e 5ª	19h às 20h	Adulto Iniciantes	Sala 3
3ª e 5ª	20h às 21h	Adulto Intermediário	Sala 1

STILETTO

Dias	Horários	Níveis	Local
Sáb	11h30 às 12h30	Iniciantes	Sala 2

JAZZ

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª e 5ª	17h às 18h	Juvenil	Sala 3
4ª e 6ª	10h às 11h	Infantil	Sala 3
	15h30 às 16h30	Infantil	Sala 3
	16h30 às 17h30	Juvenil	Sala 3

TEATRO

Dias	Horários	Níveis	Local
Sáb	10h às 11h	Infantil	Sala 3
Sáb	11h às 12h	Junenil	Sala 3

ITALIANO

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª	17h30 às 19h	Iniciantes	Sala 5
3ª	19h às 20h30	Intermediário	Sala 5
6ª	17h30 às 19h	Iniciantes	Sala 5
6ª	19h às 20h30	Intermediário	Sala 5
Sáb	9h às 10h30	Avançado	Sala 5
Sáb	10h30 às 12h	Iniciante	Sala 5

PIANO

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª	9h às 10h	Apartir de 12 anos	Sala 4
3ª	14h30 às 15h30	Apartir de 12 anos	Sala 4
5ª	15H às 16h	Apartir de 12 anos	Sala 4
5ª	16h às 17h	Apartir de 12 anos	Sala 4

VIOLÃO

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª	15h às 16h	Livre	Sala 7
3ª	16h às 17h	Livre	Sala 7
4ª	16h às 17h	Livre	Sala 7
	17h às 18h	Livre	Sala 7
	18h às 19h	Livre	Sala 7
	19h às 20h	Livre	Sala 7

TECLADO

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª	9h às 10h	Apartir de 12 anos	Sala 4
3ª	14h30 às 15h30	Apartir de 12 anos	Sala 4
5ª	15H às 16h	Apartir de 12 anos	Sala 4
5ª	16h às 17h	Apartir de 12 anos	Sala 4

UKELELE

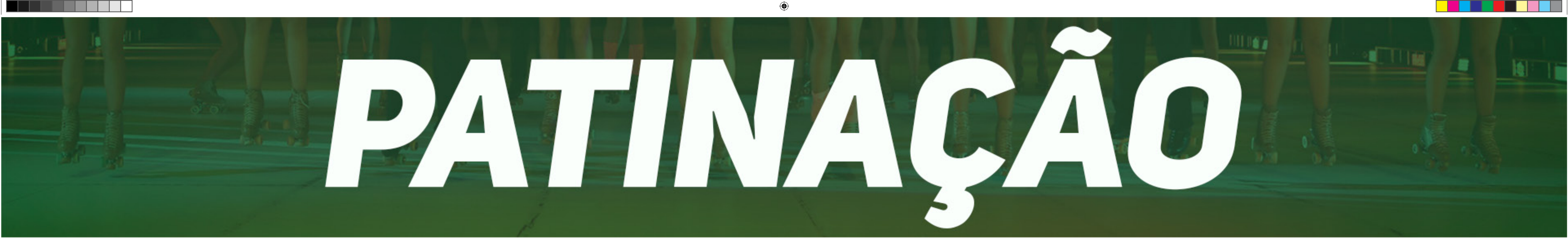
Dias	Horários	Níveis	Local
3ª	17h às 18h	Apartir de 7 anos	Sala 7
4ª	15h às 16h	Apartir de 12 anos	Sala 7

CAVAQUINHO

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª	18h às 19h	Apartir de 7 anos	Sala 7

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

Dias	Horários	Níveis	Local
3ª	10h30 às 11h30	4 a 7 anos	Sala 4
4ª	14h às 15h	4 a 7 anos	Sala 4



Dias	Horários	Aulas
3ª e 5ª	09h às 10h	Iniciante e Intermediário
	14h às 14h50	Iniciante
	15h às 15h50	Iniciante e Intermediário
	16h às 19h	Avançado

Dias	Horários	Aulas
4ª e 6ª	09h às 10h	Iniciante e Intermediário
	14h às 14h50	Iniciante e Intermediário
	15h às 15h50	Iniciante e Intermediário
	16h às 17h50	Avançado
	18h às 18h50	Iniciante e Intermediário
	19h às 19h50	Iniciante, Intermediário e Adulto

Dias	Horários	Aulas
Sáb	14h às 15h20	Avançado
Sáb	15h30 às 16h50	Iniciantes e Intermediário

DEPARTAMENTO DE **TÊNIS**

SECRETARIA

Dias	Horários
Sáb e Dom	07h às 16h30
3ª a 6ª	07h às 21h

QUADRAS

Dias	Horários
3ª a 6ª	07h às 21h
Sábado, Domingo e feriados	07h às 19h

AULAS (NOITE)

Dias	Horários
3ª a 6ª	18h30 às 19h15
	19h15 às 20h
	20h às 20h45

- Manhã e tarde aulas normais.

CONJUNTO AQUÁTICO

ILHA, INFANTIL E TANQUE DE SALTO

Dias	Horários
3ª á Dom e Feriados	07h às 18h

OLÍMPICA, SEMI - OLÍMPICA TANQUE

Dias	Horários
Sáb e Dom	06h às 18h
3ª e 6ª	06h às 21h

SECRETARIA

Dias	Horários
Sáb e Dom	06h às 18h
3ª á 6ª	06h às 21h

SAUNA

FECHADA

MASSAGEM

Dias	Horários
Sáb e Dom	09h às 16h
3ª e 6ª	09h às 21h

VESTIÁRIOS

Dias	Horários
Sáb e Dom	06h às 19h
3ª e 6ª	06h às 21h

- Piscinas olímpica e semiolímpica terão tempo máximo de uso de uma hora, com controle por ordem de chegada e fila de espera, se necessário;
- Tanque aquecido terá a permanência controlada de trinta minutos, quando houver fila de espera;
- Piscinas de lazer e lanchonete (lado piscina), terão espreguiçadeiras, guarda-sóis e cadeiras disponibilizadas dentro da capacidade permitida para o espaço, as quais não poderão ser movimentadas pelos associados.

DEPARTAMENTO *MÉDICO*

AMBULATÓRIO CENTRAL

Dias	Horários
3ª a 6ª	08h às 21h30
Sáb e Dom	08h às 19h30

AMBULATÓRIO AQUÁTICO

Dias	Horários
3ª a 6ª	06h às 20h
Sáb e Dom	06h às 17h

FISIOTERAPIA

Dias	Horários
3ª a 6ª	07h às 13h
3ª a 6ª	14h às 20h
Sábado	07h às 13h

ATENDIMENTO AO **ASSOCIADO**

DEPARTAMENTO DE COBRANÇA

Dias	Horários
Sáb e Dom	08h30 às 17h
3ª a 6ª	08h30 às 20h

ATENDIMENTO MATARAZZO

Dias	Horários
3ª a 6ª	08h às 21h
Sáb, dom e feriados	08h às 19h

RECEPÇÃO (1º ANDAR)

Dias	Horários
3ª a 6ª	07h às 21h
Sáb, dom e feriados	07h às 19h

PORTARIAS

- Estão abertas as portarias Palestra Italia, Padre Antonio Tomas, Estacionamento Allianz Parque e Francisco Matarazzo;
- Temos estruturas de atendimento para a triagem e aferição da temperatura dos associados em todas as portarias de acesso ao Clube Social;
- Foram instalados dispensadores e totens de álcool em gel 70% para a higienização das mãos;
- Não será permitido o acesso de quem apresentar temperatura superior a 37,7° C.



ESPAÇOS DE **ALIMENTAÇÃO**

REST. JARDIM SUSPENSO

Horários de funcionamento:

Terça a sexta-feira - 11h às 15h

Sábados e Domingos - 11h às 16h

BOTECO DO PARQUINHO

Horários de funcionamento:

Sábados e Domingos - 11h às 17h

TERRAÇO PIZZA BAR

Fechado

CAFÉ 1914

Horários de funcionamento:

Terça a domingo

no horário do Clube Social