

# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 26/07 - ADULTO

## ALONGAMENTO

2ª, 4ª e 6ª feira 12 alunos

7h15 às 8h

Profª Karen - S. Ginástica/ Instagram

2ª, 4ª e 6ª feira

10h às 10h45

Profª Karen - S. Ginástica

Sábado

9h às 9h45

Escala - S. Ginástica

2ª, 4ª e 6ª feira

19h15 às 20h

Profª Jane - S. Ginástica

## LOCALIZADA

2ª, 4ª e 6ª feira 12 alunos

9h às 9h45

Profª Karen - S. Ginástica/ Instagram

3ª e 5ª feira

17h às 17h45

Profª Jane - S. Ginástica

## TRX

3ª e 5ª feira 12 alunos

7h15 às 8h

Profª Karen - S. Ginástica

Sábado

8h às 8h45

Escala - S. Ginástica

## HIIT

2ª, 4ª e 6ª feira

8h às 8h20

Profº Caio - Zoom

## ZUMBA

3ª e 5ª feira

15h às 15h45

Profª Amanda - Zoom

2ª, 4ª e 6ª feira

18h30 às 19h15

Profª Tawane - Zoom

## NATAÇÃO

3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira

8h às 9h

Profº Bruno - Piscina

3ª e 5ª feira

18h às 18h50

Profº Victor - Piscina

## HIDROGINÁSTICA

2ª, 3ª, 4ª, 5ª a 6ª feira 12 alunos

11h às 11h45

Profª Karen - Piscina

2ª, 4ª e 6ª feira

15h às 15h45

Profº Jane - Piscina

## SPAC DANCE

3ª e 5ª feira

16h às 16h45

Profª Amanda - Zoom

## YOGA

2ª feira

7h às 8h

Profº Ruben - Zoom

5ª feira

8h às 9h

Profº Ruben - Zoom

4ª e 6ª feira

9h às 10h

Profº Ruben - Zoom

3ª feira

16h45 às 17h45

Profº Ruben - Zoom

4ª feira

19h30 às 20h30

Profº Ruben - Zoom

Sábado

11h às 12h

Profº Ruben - Zoom

## DANÇA

2ª, 4ª e 6ª feira

17h às 17h45

Profª Jane - S. Ginástica



SPAC 133 ANOS



clubespac



spac\_oficial



www.spac.org.br

# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 26/07 - ADULTO

## »» PILATES

2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira 12 alunos  
8h às 9h  
Profª Karen - S. Ginástica/ Instagram

Sábado  
10h às 11h  
Escala - S. Ginástica/ Instagram

2ª, 4ª e 6ª feira  
18h às 19h  
Profª Jane - S. Ginástica

3ª e 5ª feira  
19h às 20h  
Profª Jane - S. Ginástica

## »» SPINNING

3ª feira 7 alunos  
8h às 8h45  
Profº Caio - Varanda / Terraço

5ª feira  
8h às 8h45  
Profº Elton - Varanda / Terraço

3ª e 5ª feira  
18h às 18h45  
Profº Lucas - Varanda / Terraço

Sábado  
11h às 11h45  
Profº Escala - Varanda / Terraço



# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 26/07 - INFANTIL E ADOLESCENTE

## BABY 1 A 3 ANOS

### ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS

3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira 15 alunos  
11h às 11h30  
Brinquedoteca

## 4 A 6 ANOS

### FUTSAL

2ª e 6ª feira 15 alunos  
15h às 15h40  
Profº Victor - Quadra

4ª e 6ª feira  
9h às 9h40  
Profº Bruno - Quadra

## 7 A 10 ANOS

### JUDÔ

3ª e 5ª feira 8 alunos  
10h às 11h  
Profª Kátia - S. Judô

3ª e 5ª feira  
16h às 17h  
Profª Kátia - S. Judô

### TEATRO

Sábado 10 alunos  
11h às 12h30  
Profª Danielli - S. Ginástica

## FUTSAL

2ª, 4ª e 6ª feira 15 alunos  
10h às 10h40  
Profº Bruno - Quadra

3ª e 5ª feira  
16h às 16h40  
Profº Bruno / Victor - Quadra

## 11 A 13 ANOS

### FUTSAL

3ª e 5ª feira 15 alunos  
10h às 10h45  
Profº Bruno - Quadra

3ª e 5ª feira  
17h às 18h  
Profº Bruno - Quadra

### JUDÔ

3ª e 5ª feira 8 alunos  
16h às 17h  
Profª Kátia - S. Judô

### CAPOEIRA

4ª e 6ª feira  
15h às 15h30  
Profº Daniel - Instagram

### TEATRO

Sábado 10 alunos  
11h às 12h30  
Profª Danielli - S. Ginástica

## ACIMA DE 13 ANOS

### FUTSAL

2ª, 4ª e 6ª feira 15 alunos  
17h às 18h  
Profº Victor - Quadra

### JUDÔ

3ª e 5ª feira 8 alunos  
16h às 17h  
Profª Kátia - S. Judô

### TEATRO

Sábado 10 alunos  
11h às 12h30  
Profª Danielli - S. Ginástica

### NATAÇÃO

3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira  
8h às 9h  
Profº Bruno - Piscina

3ª e 5ª feira  
18h às 18h50  
Profº Victor - Piscina

### DANÇA

2ª, 4ª e 6ª feira  
17h às 17h45  
Profª Jane - S. Ginástica

### CAPOEIRA

4ª e 6ª feira  
15h às 15h30  
Profº Daniel - Instagram



# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 26/07 - INFANTIL E ADOLESCENTE

## ACIMA DE 13 ANOS

### SPAC DANCE

3ª e 5ª feira 10 alunos  
15h às 15h45  
Profª Jane - S. Ginástica

3ª e 5ª feira  
16h às 16h45  
Profª Amanda - Zoom

### ZUMBA

3ª e 5ª feira  
15h às 15h45  
Profª Amanda - Zoom

2ª, 4ª e 6ª feira  
18h30 às 19h15  
Zoom



# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SANTO AMARO - SÁBADO 31/07

## CLÍNICAS DE TÊNIS

### ACIMA DE 6 ANOS

10h 6 alunos

### FEMININO ADULTO

11h 5 alunos

### CLÍNICA DE SQUASH ACIMA DE 6 ANOS

11h 4 alunos

## FUNCIONAL ADULTO

10h

Vagas limitadas

## SUPER FÉRIAS

### 4 A 14 ANOS

10h às 15h

## TREINAMENTO FUTEBOL ADULTO

Vagas limitadas

### ACIMA DE 30 ANOS

10h

### 17 A 30 ANOS

12h

Obs: os agendamentos para todas as aulas serão feitos de **3ª a 6ª feira, das 10h às 17h** através do telefone 5548-5524.



SPAC 133 ANOS



clubespac



spac\_oficial



www.spac.org.br