

# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 23/08 - 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 6 alunos  
8h às 8h20  
Profº Caio - S. Nova

## 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

## DANÇA

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

## RITMO

2ª, 4ª e 6ª feira 10 alunos  
16h às 16h45  
Profª Jane - S. Ginástica

## YOGA

3ª e 5ª feira 6 alunos  
7h às 8h  
Profº Ruben - S. Judô/ Zoom

3ª e 5ª feira  
8h às 9h  
Profº Ruben - S. Judô/ Zoom

Sábado  
9h às 10h  
Profº Ruben - S. Judô/ Zoom

4ª e 6ª feira  
8h às 9h  
Profº Renan - Zoom

3ª e 5ª feira  
17h30 às 18h30  
Profº Renan - Zoom

## ACROYOGA

3ª e 5ª feira  
19h às 20h  
Profº Ruben - S. Judô/ Zoom



SPAC 133 ANOS



clubespac



spac\_oficial



www.spac.org.br

# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 23/08 - 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 Jane - Varanda / Terraço

Sábado

11h às 11h45

Profº Escala - Varanda / Terraço

## »» KUNG FU WING CHUN

4ª feira

19h30 às 20h30

Profº Geraldo - S. Nova

Sábado

10h30 às 11h30

Profº Geraldo - S. Nova

\* Atividade requer pagamento de taxa no SAAS.



SPAC 133 ANOS



clubespac



spac\_oficial



www.spac.org.br

# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 23/08 - INFANTIL E TEENS

## BABY 1 A 3 ANOS

### ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS

4ª e 6ª feira 10 alunos  
11h às 11h30  
Profº Henrique - Brinquedoteca

3ª e 5ª feira  
15h às 15h30  
Profº Henrique - Brinquedoteca

3ª e 5ª feira  
11h às 11h30  
Profº Henrique - Brinquedoteca

## 4 A 6 ANOS

### CAPOEIRA

4ª e 6ª feira  
15h às 16h  
Profº Daniel - S. Ginástica

### ESCOLA DE MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS

3ª e 5ª feira 10 alunos  
10h30 às 11h  
Profº Henrique - Brinquedoteca

4ª e 6ª feira  
10h às 10h30  
Profª Daiane/ Henrique - Brinquedoteca

4ª e 6ª feira  
15h às 15h30  
Profª Daiane/M. Luiza Brinquedoteca

3ª e 5ª feira  
16h às 16h30  
Profª M. Luiza - Brinquedoteca

## FUTSAL

2ª, 4ª e 6ª feira 12 alunos  
15h às 15h40  
Profº Victor - Quadra

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

## GIN. INFANTIL

4ª e 6ª feira 8 alunos  
9h15 às 10h  
Profª Jennifer - Brinquedoteca

3ª e 5ª feira  
17h às 17h45  
Profª Jennifer - Brinquedoteca

## JUDÔ

3ª e 5ª feira 6 alunos  
10h às 11h  
Profª Kátia - S. Judô

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

## BALLET

3ª e 5ª feira  
10h30 às 11h10  
Profª Jane - S. Ginástica

3ª e 5ª feira  
15h às 15h40  
Profª Jane - S. Ginástica

## 7 A 10 ANOS

### BALLET

3ª e 5ª feira  
11h15 às 12h  
Profª Jane - S. Ginástica

3ª e 5ª feira  
16h às 16h45  
Profª Jane - S. Ginástica

### FUTSAL

2ª, 4ª e 6ª feira 12 alunos  
10h às 10h45  
Profº Bruno - Quadra

3ª e 5ª feira  
16h às 16h45  
Profº Bruno / Victor - Quadra

### ESCOLA DE MOVIMENTOS ESPECIALIZADOS

3ª e 5ª feira 10 alunos  
15h às 15h30  
Profª M. Luiza - Paredão

4ª e 6ª feira  
16h30 às 17h  
Profª Maria Luiza - Paredão

### CAPOEIRA

4ª e 6ª feira  
15h às 16h  
Profº Daniel - S. Ginástica



# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 23/08 - INFANTIL E TEENS

## 7 A 10 ANOS

### JUDÔ

3ª e 5ª feira 6 alunos  
10h às 11h  
Profª Kátia - S. Judô

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

### TEATRO

Sábado 8 alunos  
Das 11h às 12h30  
Danielli - S. Ginástica

### VÔLEI

2ª, 4ª e 6ª feira  
18h às 18h45  
Profº Vitor - Quadra

### GINÁSTICA DE SOLO

4ª e 6ª feira 8 alunos  
9h15 às 10h  
Profª Jennifer - Brinquedoteca

4ª e 6ª feira 12 alunos  
17h às 17h45  
Profª Jennifer - S. Ginástica

3ª e 5ª feira  
9h às 9h45  
Profª Karen - S. Ginástica

## ESCOLA DE ESPORTES

2ª, 4ª e 6ª feira 12 alunos  
10h50 às 11h30  
Profº Bruno - Quadra

2ª, 4ª e 6ª feira  
16h às 16h45  
Profº Victor - Quadra

3ª e 5ª feira  
15h às 15h45  
Profº Bruno / Victor - Quadra

## 11 A 13 ANOS

### FUTSAL

3ª e 5ª feira 12 alunos  
10h às 10h45  
Profº Bruno - Quadra

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

### TEATRO

Sábado 8 alunos  
Das 11h às 12h30  
Danielli - S. Ginástica

### ESCOLA DE ESPORTES

3ª e 5ª feira  
10h50 às 11h35  
Profº Bruno - Quadra

### VÔLEI

2ª, 4ª e 6ª feira  
18h às 18h45  
Profº Vitor - Quadra

## JUDÔ

3ª e 5ª feira 6 alunos  
16h às 17h  
Profª Kátia - S. Judô

### CAPOEIRA

4ª e 6ª feira  
15h às 16h  
Profº Daniel - S. Ginástica

## ACIMA DE 13 ANOS

### FUTSAL

2ª, 4ª e 6ª feira 12 alunos  
17h às 18h  
Profº Victor - Quadra

### JUDÔ

3ª e 5ª feira 6 alunos  
16h às 17h  
Profª Kátia - S. Judô

### TEATRO

Sábado 8 alunos  
Das 11h às 12h30  
Danielli - S. Ginástica

### CAPOEIRA

4ª e 6ª feira  
15h às 16h  
Profº Daniel - S. Ginástica



# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SEDE - A PARTIR DE 23/08 - INFANTIL E TEENS

## ACIMA DE 13 ANOS

### NATAÇÃO

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

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

### SPAC DANCE

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

### DANÇA

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

### ZUMBA

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

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



# PROGRAMAÇÃO DE AULAS

SANTO AMARO - SÁBADO 28/08

## 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

## TREINAMENTO FUTEBOL ADULTO

Vagas limitadas

10h

13h

SPAC A x Avengers

## CLÍNICA DE FUTEBOL 5

### 6 A 12 ANOS

10h30

### 13 A 16 ANOS

11h30

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