

GRADE HORÁRIA - ADULTO

SPAC TOWN | SETEMBRO

ALONGAMENTO

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
7h15 e 10h

QUA / SEX
20h

TER / QUI
18h

SÁB
9h

✓ Atividade para ganho de flexibilidade, aliviar tensão do corpo

BOXE

SALA DE LUTAS

SEG / QUA
7h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

CIRCO

PALCO

SEG
18h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

CLÍNICA DE BOWLS

BOWLS

QUA
18h30

SÁB
10h30

✓ Prática do esporte, com treinos no bowls

FUNCIONAL

SALA NOVA

SEG / QUA
17h

SÁB
Dias 02, 09, 16 e 30
8h

✓ Auxilia no ganho de massa e emagrecimento

FUTSAL

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI
19h15

✓ Prática do esporte, com treinos na quadra

HATA YOGA

SALA DE LUTAS

TER / QUI
19h

✓ Equilíbrio de corpo, mente e força

HIDROGINÁSTICA

PISCINA

SEG A SEX
11h e 16h

✓ Atividade aeróbia, força e flexibilidade

LOCALIZADA

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
9h

TER / QUI
19h

✓ Tônus muscular, força e resistência

NATAÇÃO

PISCINA

TER / QUI *Treinamento*
7h10

QUA / SEX
8h

✓ Adaptação ao meio líquido, aprendizagem e treino dos estilos de nado

PILATES

SALA DE GINÁSTICA

SEG A SEX
8h

SEG / QUA / SEX
18h

TER / QUI
20h

SÁB
10h

✓ Flexibilidade, força, postura, reduz stress

RITMOS LATINOS

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA
19h

TER / QUI
17h15

SALA NOVA

SEX
17h

✓ Alívio do stress

PMI - PROGRAMA MELHOR IDADE

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
15h

✓ Treinamento, fortalecimento e prática corporal

SPINNING

ACADEMIA

SEG / QUA / SEX
7h15

TER / QUI
8h

SÁB
11h

SEG A SEX
19h

✓ Auxilia no ganho de massa e no emagrecimento

TRX

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
7h15

SÁB
Dia 23
8h

✓ Treino em suspensão, força e resistência

YOGA

SALA DE LUTAS

TER / QUI
7h

QUA / SEX
8h

SÁB
9h

✓ Trabalha corpo e mente, reduz stress, flexibilidade



www.spac.com.br



[@spac_oficial](https://www.instagram.com/spac_oficial)



facebook.com/spac



GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN | SETEMBRO

1 a 2 anos

ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS

BRINQUEDOTECA

TER / QUI
11h

✓ Estabilidade, manipulação e rastejar

2 a 3 anos

ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS

BRINQUEDOTECA

QUA / SEX
11h

✓ Estabilidade, manipulação e rastejar

2 a 3 anos

BALLET BABY

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
14h30

✓ Vivência postura e movimento fluidos

4 a 7 anos

ATLETISMO

QUADRA

TER / QUI
15h

✓ Estabilidade, manipulação e rastejar

BALLET

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
10h30 e 15h

✓ Técnica, postura, movimentos fluidos

ESCOLA DE MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS

PAREDÃO

TER / QUI
10h30

✓ Flexibilidade, coordenação e equilíbrio

FUTSAL

QUADRA

QUA / SEX
9h

SEG / QUA / SEX
16h

✓ Iniciação à prática do esporte

GINÁSTICA INFANTIL

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
9h50 e 16h30

✓ Aptidão física, força e flexibilidade

JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI
10h, 16h e 17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

QUA / SEX
10h10 e 16h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

8 a 11 anos

BALLET

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
15h45

✓ Técnica, postura, movimentos fluidos

BASQUETE

QUADRA

TER / QUI
9h

QUA / SEX
15h

✓ Prática do esporte com treinos em quadra

ESCOLA DE ESPORTES

QUADRA

SEG / QUA / SEX
10h50

✓ Iniciação aos esportes de forma lúdica

CLÍNICA DE TÊNIS DE MESA

SPAC TEENS

QUA / SEX
16h30

✓ Habilidades aplicadas ao esporte e a recreação



www.spac.com.br



[@spac_oficial](https://www.instagram.com/spac_oficial)



facebook.com/spac



GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN | SETEMBRO

8 a 11 anos

FUTSAL

QUADRA

SEG / QUA / SEX
10h

TER / QUI
16h

QUA / SEX
19h

✓ Prática do esporte com treinos na quadra

GINÁSTICA DE SOLO

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
9h

QUA / SEX *Avançados*
16h

QUA / SEX
17h

✓ Aptidão física, força e flexibilidade

JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI
10h, 16h e 17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX
9h10

QUA / SEX
10h10 e 16h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

VÔLEI

QUADRA

TER / QUI
10h50 e 18h

✓ Prática do esporte com treinos na quadra

Acima de 12 anos

BASQUETE

QUADRA

SEG
15h

✓ Prática do esporte com treinos em quadra

FUTSAL

QUADRA

TER / QUI
10h e 17h

✓ Prática do esporte com treinos na quadra

GINÁSTICA DE SOLO

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
9h

QUA / SEX *Avançados*
16h

QUA / SEX
17h

✓ Aptidão física, força e flexibilidade

JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI
16h e 17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

RITMOS LATINOS

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA
19h

TER / QUI
17h15

SALA NOVA

SEX
17h

✓ Alívio do stress

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX
17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

VÔLEI

QUADRA

SEG / QUA / SEX
17h e 18h

✓ Prática do esporte com treinos na quadra



www.spac.com.br



[@spac_oficial](https://www.instagram.com/spac_oficial)



facebook.com/spac



GRADE HORÁRIA - COM AGENDAMENTO

SPAC TOWN | SETEMBRO

Depto. de esportes: 3217-5944 ramais 208 e 234

CIRCO

PALCO

SEG 9h, 10h e 17h *4 a 7 anos*

QUA 10h *8 a 11 anos*

QUA 18h *8 a 11 anos*

SEG 18h *Adultos*

CLÍNICA DE SQUASH

QUADRA DE SQUASH

QUI / SEX 10h30 *7 a 14 anos*

TER 15h

CLÍNICA DE TÊNIS 4 A 7 ANOS

PAREDÃO

SEG / QUA 15h

SEG / QUA 16h30

TER / QUI 15h30

QUADRA 6

TER 10h

SEG 9h30

QUADRA 9

QUA / SEX 17h

CLÍNICA DE TÊNIS 8 A 11 ANOS

PAREDÃO

SEG / QUA 15h30

TER / QUI 16h e 17h

QUADRA 9

SEX 10h30

SÁB 13h

QUADRA 2

QUA 14h

CLÍNICA DE TÊNIS ACIMA DE 12 ANOS

QUADRA 1

SEG 15h30

NATAÇÃO

INICIANTE

QUA / SEX 9h15

TER / QUA 15h

INTERMEDIÁRIO

TER / QUI 10h

QUA / SEX 15h

TER / QUI 16h

AVANÇADO

TER / QUI 9h e 15h

ADULTO

TER / QUI *Treinamento* 7h10

QUA A SEX 8h

CLÍNICA DE BEACH TENNIS

QUADRA DE AREIA

SEG / SEX *Acima de 12 anos*
7h
8h
9h

SÁBADO 9h *8 a 11 anos*

SÁBADO *Acima de 12 anos*
9h45



www.spac.com.br



[@spac_oficial](https://www.instagram.com/spac_oficial)



facebook.com/spac

