

GRADE HORÁRIA - ADULTO

SPAC TOWN | JANEIRO

ALONGAMENTO SALA DE GINÁSTICA SEG / QUA / SEX 7h15 e 10h SEG / QUA 20h SEX 19h TER / QUI 18h SÁB 9h ✓ Atividade para ganho de flexibilidade, aliviar tensão do corpo	BOXE SALA DE LUTAS SEG / QUA 7h TER / QUI 18h ✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina RETORNA SEMANA 08/01	CLÍNICA DE BOWLS BOWLS QUA 18h30 SÁB 10h30 ✓ Prática do esporte, com treinos no bowls	FUNCIONAL SALA NOVA SEG / QUA 17h SÁB Dias 06 e 13 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 RETORNA SEMANA 08/01	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 7h15 QUA / SEX 8h15 ✓ Treinamento 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	SPINNING ACADEMIA SEG / QUA / SEX 7h15 TER / QUI 8h15 SÁB 11h SEG A SEX 19h ✓ Auxilia no ganho de massa e no emagrecimento
TRX SALA DE GINÁSTICA TER / QUI 7h15 SÁB Dia 5 20 e 27 8h ✓ Treino em suspensão, força e resistência	YOGA SALA DE LUTAS TER / QUI 7h e 8h QUA / SEX 8h SÁB 9h ✓ Trabalha corpo e mente, reduz stress, flexibilidade RETORNA SEMANA 08/01		



www.spac.com.br



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



facebook.com/spac



GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN | JANEIRO

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

1 a 3 anos

RECREAÇÃO

SÁB / DOM
11h e 14h

4 a 7 anos

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

✓ Aptidão física, força e flexibilidade

JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI
10h e 17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

QUA / SEX
10h10

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

RECREAÇÃO

SÁB / DOM
11h e 14h

8 a 11 anos

BASQUETE

QUADRA

TER / QUI
9h

✓ Prática do esporte com treinos em quadra

ESCOLA DE ESPORTES

QUADRA

SEG / QUA / SEX
10h50

✓ Iniciação aos esportes de forma lúdica

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

✓ Aptidão física, força e flexibilidade



www.spac.com.br



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



[facebook.com/spac](https://www.facebook.com/spac)



GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN | JANEIRO

8 a 11 anos

JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI
10h e 17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX
10h10 e 17h

✓ 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

✓ Aptidão física, força e flexibilidade

JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI
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 | JANEIRO

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

CLÍNICA DE BEACH TENNIS

QUADRA DE AREIA

SEG / SEX
7h
8h
9h

Acima de 12 anos

SÁBADO

8h
9h
10h

Acima de 12 anos
8 a 11 anos
Acima de 12 anos

QUI
18h
19h
20h

Acima de 12 anos
Intermediário
Intermediário
Iniciante

RETORNA SEMANA 08/01

CIRCO

PALCO

SEG
10h e 17h

4 a 7 anos

QUA
10h

8 a 11 anos

QUA
18h

8 a 11 anos

RETORNA SEMANA 08/01

CLÍNICA DE SQUASH

QUADRA DE SQUASH

QUI E SEX
10h30

7 a 14 anos

TER
15h

7 a 14 anos

RETORNA SEMANA 08/01

NATAÇÃO

INICIANTE

QUA / SEX
10 e 11h

INTERMEDIÁRIO

TER / QUI
10h

QUA / SEX
9h

AVANÇADO

TER / QUI
9h e 10h45

ADULTO

TER / QUI
7h15

Treinamento

QUA / SEX
8h15



www.spac.com.br



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



facebook.com/spac

