

# GRADE HORÁRIA - ADULTO

## SPAC TOWN | MAIO

### 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 NOVA

SEG / QUA  
7h

TER / QUI  
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 04, 11 e 25*  
8h

✓ Auxilia no ganho de massa e emagrecimento

### FUNCIONAL NA AREIA

QUADRA DE AREIA

TER / QUI  
9h30 e 16h30

✓ Melhora coordenação motora, cardiorrespiratória e resistência

### 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

✓ Tonus muscular, força e resistência

### PILATES

SALA DE GINÁSTICA

SEG A SEX  
8h

SEG / QUA / SEX  
18h

TER / QUI  
20h

SÁB  
10h

✓ Flexibilidade, força, postura, reduz stress

### PMI - PROGRAMA MELHOR IDADE

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX  
15h

✓ Treinamento, fortalecimento e prática corporal

### RITMOS LATINOS

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA  
19h

TER / QUI  
17h30

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 18*  
8h

✓ Treino em suspensão, força e resistência

### YOGA

SALA DE LUTAS

TER / QUI  
7h e 8h

QUA / SEX  
8h

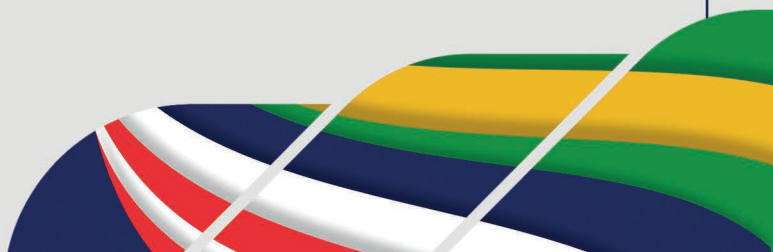
SÁB  
9h

✓ Trabalha corpo e mente, reduz stress, flexibilidade

 facebook.com/spac

 @spac\_oficial

 www.spac.org.br



# GRADE HORÁRIA - INFANTIL

## SPAC TOWN | MAIO

### 1 a 2 anos

#### ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS

BRINQUEDOTECA

TER / QUI  
11h

✓ Estabilidade, manipulação e rastejar

### 3 e 4 anos

#### GINÁSTICA BABY

SALA DE GINÁSTICA

QUA / SEX  
10h45

TER / QUI  
16h30

✓ Vivência postura e movimento fluidos

### 2 a 3 anos

#### BALLET BABY

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
14h30

✓ Vivência postura e movimento fluidos

### 4 a 7 anos

#### BALLET

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
10h30 e 15h

✓ Técnica, postura, movimentos fluidos

#### GINÁSTICA INFANTIL

SALA DE GINÁSTICA

Iniciante/Intermediário  
TER / QUI

9h50 e 17h

✓ Aptidão física, força e flexibilidade

#### JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI  
10h e 16h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

#### TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

QUA / SEX  
10h10 e 16h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

### 8 a 11 anos

#### ATLETISMO

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI  
15h

✓ Estabilidade, manipulação e rastejar

#### BASQUETE

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI  
9h15

SEG / QUA / SEX  
15h

✓ Prática do esporte com treinos em quadra

#### BALLET

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
15h45

✓ Técnica, postura, movimentos fluidos

#### GINÁSTICA DE SOLO

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
9h

QUA / SEX  
16h

✓ Aptidão física, força e flexibilidade

#### HANDBALL

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI  
17h A partir de 10 anos

✓ Melhoria do condicionamento físico e trabalho em equipe

#### JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI  
10h e 17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

#### TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX  
9h10

QUA / SEX  
10h e 17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

#### VÔLEI

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI  
10h

✓ Prática do esporte com treinos na quadra

### Acima de 12 anos

#### BASQUETE

QUADRA POLIESPORTIVA

SEG / QUA / SEX  
15h

✓ Prática do esporte com treinos em quadra

#### GINÁSTICA DE SOLO

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
9h

QUA / SEX  
16h

✓ Aptidão física, força e flexibilidade

#### HANDBALL

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI  
17h A partir de 10 anos

✓ Melhoria do condicionamento físico e trabalho em equipe

#### JUDÔ

SALA DE LUTAS

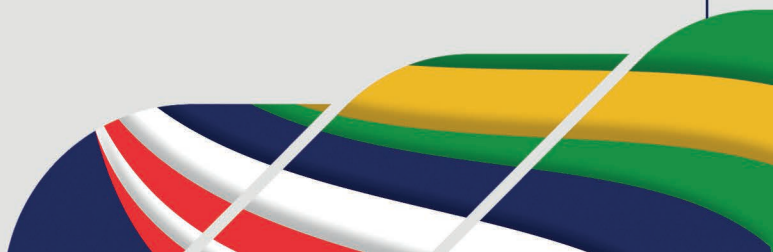
TER / QUI  
17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

 facebook.com/spac

 @spac\_oficial

 www.spac.org.br



# GRADE HORÁRIA - INFANTIL

## SPAC TOWN | MAIO

Acima de 12 anos

### RITMOS LATINOS

SALA NOVA

SEG / QUA  
19h

TER / QUI  
17h30

SEX  
17h

✓ Alívio do stress

### TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX  
17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

### VÔLEI

QUADRA

SEG / QUA / SEX

17h *Iniciante/  
Intermediário*

18h *Avançado*

✓ Prática do esporte com treinos na quadra

### FUTSAL

Faixa etária		SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Nascidos 2017 a 2019	Sub 5 e 7	16h		9h e 16h		9h e 16h
Nascidos 2015 e 2016	Sub 9	10h	16h	10h	16h	10h
Nascidos 2013 e 2014	Sub 11	10h	16h	10h e 19h	16h	10h e 19h
Nascidos 2011 e 2012	Sub 13		18h	19h50	18h	19h50
Nascidos 2009 e 2010	Sub 15		18h		18h	

 facebook.com/spac

 @spac\_oficial

 www.spac.org.br

# AULAS COM AGENDAMENTO

## SPAC TOWN | MAIO

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 17h *8 a 11 anos*

SEG 18h *Adultos*

### CLÍNICA DE SQUASH

#### QUADRA DE SQUASH

SEX 10h30 *7 a 14 anos*

TER 15h *7 a 14 anos*

QUA 16h *7 a 14 anos*

### CLÍNICA DE TÊNIS 4 A 7 ANOS

#### PAREDÃO

SEG / QUA 15h e 16h30

TER / QUI 15h30

QUA / SEX 17h

#### QUADRA 6

TER 10h

SEG 9h30

### CLÍNICA DE TÊNIS 8 A 11 ANOS

#### PAREDÃO

SEG / QUA 15h30

TER / QUI 16h e 17h

#### QUADRA 9

SEX 10h30

#### QUADRA 2

QUA 14h

SÁB 13h

### NATAÇÃO

#### INICIANTE

TER A SEX 15h

QUA / SEX 9h15

#### INTERMEDIÁRIO

TER A SEX 10h e 15h

QUA E SEX 9h15

#### AVANÇADO

TER / QUI 16h

### NATAÇÃO ADULTO

#### TREINAMENTO

TER / QUI 7h15

SEG / QUA / SEX 19h

#### INICIANTE

QUA / SEX 8h15

APRENDENDO A NADAR 60+

TER / QUI 10h

### CLÍNICA DE BEACH TENNIS

#### QUADRA DE AREIA

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

SÁBADO 8h *Acima de 12 anos*  
9h *8 a 11 anos*  
10h *Acima de 12 anos*

QUI 18h *Acima de 12 anos Intermediário*  
19h *Intermediário*  
20h *Iniciante*

TER 18h *Acima de 12 anos*  
19h *8 a 11 anos*  
20h *Acima de 12 anos*

### CLÍNICA DE TÊNIS ACIMA DE 12 ANOS

#### QUADRA 1

SEG 15h30

 facebook.com/spac

 @spac\_oficial

 www.spac.org.br