

GRADE HORÁRIA - ADULTO

SPAC TOWN | NOVEMBRO

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 BOXE
(ACADEMIA)

TER / QUI
7h e 19h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

CLÍNICA DE BOWLS

BOWLS

QUA
18h30

SÁB
10h30

SEX
11h

✓ Prática do esporte, com treinos no bowls

FUNCIONAL

SALA NOVA

SEG / QUA / SEX
17h

SÁB
8h

Dia 26

✓ Auxilia no ganho de massa e emagrecimento

FUNCIONAL NA AREIA

QUADRA DE AREIA

TER / QUI
9h30

✓ Melhora coordenação motora, cardiorrespiratória e resistência

FUTSAL

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI
19h15

TER / QUI
7h15

✓ 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

PILATES

SALA DE GINÁSTICA

SEG A SEX
8h

SEG / QUA / SEX
18h

TER / QUI
20h

SÁB
10h

✓ Flexibilidade, força, postura, reduz stress

SPINNING

ACADEMIA

SEG / QUA / SEX
7h15

TER / QUI
8h15

SÁB
11h

SEG A SEX
19h

✓ Auxilia no ganho de massa e no emagrecimento

YOGA

SALA DE LUTAS

TER / QUI
7h e 8h

QUA / SEX
8h

SÁB
9h

✓ Trabalha corpo e mente, reduz stress, flexibilidade

TRX

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
7h15

SÁB
8h

Dias 05 e 19

✓ Treino em suspensão, força e resistência

LOCALIZADA

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
9h

✓ Resistência muscular, coordenação motora e fortalecimento.

ABS

ACADEMIA

TER / QUI
17h

✓ Fortalecimento, consciência corporal

TREINAMENTO 60+

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
15h


✓ Flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e resistência corporal.

RITMOS

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA
19h

✓ Exercícios aeróbicos, coordenação motora, flexibilidade e ritmo.

 facebook.com/spac

 @spac_oficial

 www.spac.org.br

GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN | NOVEMBRO

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

SEG
9h

QUA / SEX
16h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

8 a 11 anos

FUTSAL FEMININO

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

HANDBALL

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI
17h A partir de 10 anos

✓ Melhoria do condicionamento físico e trabalho em equipe

GINÁSTICA DE SOLO

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
9h

QUA / SEX
16h

✓ Aptidão física, força e flexibilidade

BASQUETE

QUADRA POLIESPORTIVA

SEG / QUA / SEX
15h

TER / QUI
9h15


✓ Prática do esporte com treinos em quadra

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 | NOVEMBRO

Acima de 12 anos

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX
17h

✓ Prática corporal, fortalecimento e disciplina

VÔLEI

QUADRA POLIESPORTIVA

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 | NOVEMBRO

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

CIRCO

PALCO

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

QUA 10h e 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

QUA 17h

TER / QUI 15h30

QUADRA 9

SEX 17h

QUADRA 6

SEG 9h30

TER 10h

CLÍNICA DE TÊNIS 8 A 11 ANOS

PAREDÃO

SEG / QUA 15h30

TER / QUI 16h e 17h

QUADRA 9

SEX 10h30

QUADRA 2

QUA 14h

QUADRA 6

SÁB 13h

NATAÇÃO INFANTIL

INTERMEDIÁRIO

TER / SEX 10h e 15h

QUA / SEX 9h15

AVANÇADO

TER / QUI 16h

INICIANTE

QUA / SEX 9h15

TER A SEX 15h

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*

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

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

CLÍNICA DE TÊNIS ACIMA DE 12 ANOS


QUADRA 1

SEG 15h30

CLÍNICA DE TÊNIS ADULTOS

QUADRA 9

SÁB 10h e 11h

 facebook.com/spac

 @spac_oficial

 www.spac.org.br

