

# GRADE HORÁRIA - ADULTO

## SPAC TOWN | FEVEREIRO

### ALONGAMENTO

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX  
7h15 e 10h

SEG / QUA  
20h

SEX  
19h

TER / QUI  
18h

SÁB  
9h

### BOXE

SALA DE BOXE  
(ACADEMIA)

TER / QUI  
7h e 19h

✓ Requer agendamento no app\*

### CLÍNICA DE BOWLS

BOWLS

QUA  
18h30

SÁB  
10h30

### FUNCIONAL

SALA NOVA / ACADEMIA

SEG / QUA / SEX  
17h

SÁB  
8h

### FUNCIONAL NA AREIA

QUADRA DE AREIA

TER / QUI  
9h30

### FUTSAL

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI  
19h30

### HATA YOGA

SALA DE LUTAS

TER / QUI  
19h

### HIDROGINÁSTICA

PISCINA

SEG A SEX  
11h e 16h

### PILATES

SALA DE GINÁSTICA

SEG A SEX  
8h

SEG / QUA / SEX  
18h

TER / QUI  
20h

SÁB  
10h

### SPINNING

ACADEMIA

SEG / QUA / SEX  
7h15

TER / QUI  
8h15

SÁB  
11h

SEG A SEX  
19h

✓ Requer agendamento no app

### YOGA

SALA DE LUTAS

TER / QUI  
7h e 8h

QUA / SEX  
8h

SÁB  
9h

### TRX

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
7h15

SÁB  
8h

### RITMOS

SALA DE GINÁSTICA

SEG A QUI  
19h

### HIIT


SALA NOVA / ACADEMIA

SEG / QUA / SEX  
18h

### LOCALIZADA

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX  
9h

 facebook.com/spac

 @spac\_oficial

 www.spac.org.br



# GRADE HORÁRIA - INFANTIL

## SPAC TOWN | FEVEREIRO

### 1 a 2 anos

#### ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS

BRINQUEDOTECA

TER / QUI  
11h

### 3 e 4 anos

#### GINÁSTICA BABY

SALA DE GINÁSTICA

QUA / SEX  
10h45  
TER / QUI  
16h30

### 2 a 3 anos

#### BALLET BABY

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
14h30

### 4 a 7 anos

#### BALLET

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
10h30 e 15h

#### GINÁSTICA INFANTIL

SALA DE GINÁSTICA

Iniciante/Intermediário  
TER / QUI  
9h50 e 17h

#### JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI  
10h e 16h

#### TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX  
10h10 e 16h

### 8 a 11 anos

#### BASQUETE

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI  
9h15  
SEG / QUA / SEX  
15h

#### BALLET

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
15h45

#### GINÁSTICA DE SOLO

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
9h

QUA / SEX  
16h

#### JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI  
10h e 17h

#### TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX  
9h10

QUA / SEX  
10h e 17h

#### VÔLEI

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI  
10h e 17h30

### Acima de 12 anos

#### GINÁSTICA DE SOLO

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI  
9h

QUA / SEX  
16h

#### BASQUETE

QUADRA POLIESPORTIVA

SEG / QUA / SEX  
15h

TER / QUI  
9h15

#### JUDÔ


SALA DE LUTAS

TER / QUI  
17h

#### RITMOS

SALA DE GINÁSTICA

SEG A QUI  
19h

 facebook.com/spac

 @spac\_oficial

 www.spac.org.br



# GRADE HORÁRIA - INFANTIL

## SPAC TOWN | FEVEREIRO

Acima de 12 anos

### TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX  
17h

### VÔLEI


QUADRA POLIESPORTIVA

SEG / QUA / SEX  
17h *Avançado*

TER / QUI  
17h30 *Iniciante*

### FUTSAL

FAIXA ETÁRIA		SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Nascidos (2018 a 2020)	SUB 5 E 7	16h		9h15 e 16h		9h15 e 16h
Nascidos (2016 e 2017)	SUB 9	10h	16h	10H	16h	10h
Nascidos (2014 e 2015)	SUB 11	10h	16h	10h e 18h30	16h	10h e 18h30
Nascidos (2012 e 2013)	SUB 13		18h30	20h	18h30	20h
Nascidos (2010 e 2011)	SUB 15		18h30		18h30	

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

 [@spac\\_oficial](https://instagram.com/spac_oficial)

 [www.spac.org.br](http://www.spac.org.br)

# AULAS COM AGENDAMENTO

## SPAC TOWN | FEVEREIRO

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

### CIRCO

PALCO

SEG 9h / 10h / 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 6

SÁB 13h

### NATAÇÃO INFANTIL

INTERMEDIÁRIO

TER A SEX 10h e 15h

QUA / SEX 9h15

SEG / QUA / SEX 17h

AVANÇADO

TER / QUI 17h

INICIANTE

QUA / SEX 9h15

TER A SEX 15h

### NATAÇÃO ADULTO

TREINAMENTO

TER / QUI 7h15 e 18h

SEG / QUA / SEX 19h

INICIANTE

QUA / SEX 8h15

TER / QUI 17h

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*

✓ Requer agendamento no app\*

### CLÍNICA DE TÊNIS ACIMA DE 12 ANOS

QUADRA 1


SEG 15h30

### CLÍNICA DE TÊNIS ADULTO

QUADRA 9

SÁB 10h / 11h

✓ Requer agendamento no app\*

 facebook.com/spac

 @spac\_oficial

 www.spac.org.br

