

GRADE HORÁRIA - ADULTO

SPAC TOWN | MARÇO

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

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 | MARÇO

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
QUA / SEX
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 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 | MARÇO

Acima de 12 anos

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX
9h10 e 17h

VÔLEI

QUADRA POLIESPORTIVA

SEG / QUA / SEX
17h

FUTSAL

FAIXA ETÁRIA		SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Nascidos (2018 a 2020)	SUB 5 E 7	16h		9h e 16h		9h 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



@spac_oficial



www.spac.org.br

AULAS COM AGENDAMENTO

SPAC TOWN | MARÇO

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 16h

INICIANTE

QUA / SEX 9h15

TER A SEX 15h

NATAÇÃO ADULTO

TREINAMENTO

TER / QUI 7h15

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 ACIMA DE 16 ANOS

QUADRA 9

SÁB 10h / 11h

✓ *Requer agendamento no app*

 facebook.com/spac

 @spac_oficial

 www.spac.org.br