

GRADE HORÁRIA - ADULTO

SPAC TOWN E SANTO AMARO | NOVEMBRO

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
 ACADEMIA
SÁB 10h

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

LOCALIZADA

 SALA DE GINÁSTICA
SEG / QUA / SEX 9h

CIRCO

 PALCO
SEG 18h <i>Adultos</i>
✓ Requer agendamento no app

NATAÇÃO ADULTO

 TREINAMENTO
TER / QUI 7h15
SEG / QUA / SEX 19h
 INICIANTE
QUA / SEX 8h15
TER / QUI 17h
 APRENDENDO A NADAR 60+
TER / QUI 10h
✓ Requer agendamento no app

CLÍNICA DE TÊNIS FEMININO

 QUADRA DE TÊNIS
SÁB 11h às 12h

TOUCH RUGBY VETERANOS

 CAMPO DE RUGBY
SÁB 11h

ARTES

 BRINQUEDOTECA
QUA 18h

CLÍNICA DE TÊNIS ACIMA DE 16 ANOS

 QUADRA 9
SÁB 10h / 11h
✓ Requer agendamento no app

GRADE HORÁRIA - ADULTO

SPAC TOWN E SANTO AMARO | NOVEMBRO

CLÍNICA DE BEACH TENNIS

SPAC TOWN

QUADRA DE AREIA

SEG / QUA / SEX

7h
8h
9h

SÁBADO

8h
10h

TER

18h
20h

QUI

18h
19h
20h

✓ Requer agendamento no app*

STO AMARO

QUADRAS DE AREIA

SÁBADO

10h
11h
14h

DOMINGO

11h
14h

FUTEBOL

STO AMARO

CAMPO DE FUTEBOL

SÁBADO

Acima de 45 anos - SPAC XI:
8h30

Acima de 60 anos - SPAC Sixties:
10h

Acima de 35 anos - SPAC Vets:
11h30

Acima de 17 a 40 anos - SPAC A:
13h30

DOMINGO

Acima de 50 anos - SPAC Masters:
7h30

Acima de 60 anos - SPAC Strollers:
9h

Acima de 40 anos - SPAC Friends:
10h30

RUGBY FEMININO

STO AMARO

CAMPO DE RUGBY

TER / QUI

19h30

RUGBY MASCULINO

STO AMARO

CAMPO DE RUGBY

TER / QUI

20h

GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN E SANTO AMARO | NOVEMBRO

1 a 2 anos

ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS



BRINQUEDOTECA

TER / QUI
11h
QUA / SEX
15h

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

A partir de 2 anos

RECREAÇÃO



SANTO AMARO

SÁB / DOM
11h às 16h

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

CLÍNICA DE TÊNIS



QUADRA DE TÊNIS

SÁBADO
10h

*de 5 a 8 anos

CLÍNICA DE SQUASH



SQUASH

SÁBADO
11h

*acima de 6 anos

FUTEBOL



CAMPO DE FUTEBOL

SÁBADO
10h

*acima de 6 anos

CIRCO



PALCO

SEG
9h / 10h / 17h

CLÍNICA DE TÊNIS



PAREDÃO

SEG / QUA
15h e 16h30

QUA
17h

TER / QUI
15h30



QUADRA 9

SEX
17h



QUADRA 6

SEG
9h30

TER
10h

NATAÇÃO INFANTIL



INICIANTE

QUA / SEX
9h15

TER A SEX
15h

CLÍNICA DE RUGBY



CAMPO DE RUGBY

SÁBADO
11h

*acima de 6 anos

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

GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN E SANTO AMARO | NOVEMBRO

8 a 11 anos

TAEKWONDO

 SALA DE LUTAS
SEG / QUA / SEX
9h10
SEX
17h

VÔLEI

 QUADRA POLIESPORTIVA
TER / QUI
10h e 17h

CIRCO

 PALCO
QUA
10h / 17h
✓ Requer agendamento no app*

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 BEACH TENNIS

 QUADRA DE AREIA
SEG / QUA / SEX
9h
TER 19h
SEX 18h
 QUADRAS DE AREIA
SÁBADO
13h

CLÍNICA DE TÊNIS 8 A 11 ANOS

 PAREDÃO
SEG / QUA
15h30
TER / QUI
16h e 17h
 QUADRA 9
SEX
10h30
 QUADRA 6
SÁB
13h

ARTES

 BRINQUEDOTECA
TER
10h
SEX
17h30

NATAÇÃO INFANTIL

 INTERMEDIÁRIO
TER A SEX
10h e 15h
QUA / SEX
9h15
SEG / QUA / SEX
17h

Acima de 12 anos

GINÁSTICA DE SOLO

 SALA DE GINÁSTICA
TER / QUI
9h
QUA / SEX
16h

BASQUETE

 QUADRA POLIESPORTIVA
SEG / QUA / SEX
15h

JUDÔ

 SALA DE LUTAS
TER / QUI
17h

RITMOS

 SALA DE GINÁSTICA
SEG A QUI
19h

TAEKWONDO

 SALA DE LUTAS
SEG / QUA / SEX
17h

VÔLEI

 QUADRA POLIESPORTIVA
SEG / QUA / SEX
17h

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 ACIMA DE 12 ANOS

 QUADRA 1
SEG
15h30

CLÍNICA DE TÊNIS ACIMA DE 16 ANOS

 QUADRA 9
SÁB
10h / 11h
✓ Requer agendamento no app*

CLÍNICA DE TÊNIS 9 A 12 ANOS

 QUADRA DE TÊNIS
SÁB
10h30

GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN E SANTO AMARO | NOVEMBRO

Acima de 12 anos

NATAÇÃO INFANTIL

 **AVANÇADO**

TER / QUI
16h

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*

RUGBY FEMININO

 **CAMPO DE RUGBY**

TER / QUI
19h30

Juvenil (15 a 19 anos)

RUGBY MASCULINO

 **CAMPO DE RUGBY**

TER / QUI
19h30

Juvenil (15 a 19 anos)

ARTES

 **BRINQUEDOTECA**

TER
10h
SEX
17h30

SÁBADO
8h *Acima de 12 anos*
10h *Acima de 12 anos*

TER
18h *Acima de 12 anos*
20h *Acima de 12 anos*

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

VÔLEI DE PRAIA

 **QUADRA DE AREIA**

QUA
20h

✓ **Requer agendamento no app***

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		18h		18h	20h
Nascidos (2010 e 2011)	Sub 15		18h		18h	



facebook.com/spac



@spac_oficial



www.spac.org.br