

GRADE HORÁRIA - ADULTO

SPAC TOWN E SANTO AMARO | OUTUBRO

ALONGAMENTO

SPAC TOWN SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
7h15 e 10h

SEG / QUA
20h

SEX
19h

TER / QUI
18h

SÁB
9h

BOXE

SPAC TOWN SALA DE BOXE
(ACADEMIA)

TER / QUI
7h e 19h

✓ Requer agendamento no app*

CLÍNICA DE BOWLS

SPAC TOWN BOWLS

QUA
18h30

SÁB
10h30

FUNCIONAL

SPAC TOWN SALA NOVA / ACADEMIA

SEG / QUA / SEX
17h

STO AMARO

ACADEMIA

SÁB
10h

FUNCIONAL NA AREIA

SPAC TOWN QUADRA DE AREIA

TER / QUI
9h30

FUTSAL

SPAC TOWN QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI
19h30

HATA YOGA

SPAC TOWN SALA DE LUTAS

TER / QUI
19h

HIDROGINÁSTICA

SPAC TOWN PISCINA

SEG A SEX
11h e 16h

PILATES

SPAC TOWN SALA DE GINÁSTICA

SEG A SEX
8h

SEG / QUA / SEX
18h

TER / QUI
20h

SÁB
10h

SPINNING

SPAC TOWN ACADEMIA

SEG / QUA / SEX
7h15

TER / QUI
8h15

SÁB
11h

SEG A SEX
19h

✓ Requer agendamento no app

YOGA

SPAC TOWN SALA DE LUTAS

TER / QUI
7h e 8h

QUA / SEX
8h

SÁB
9h

TRX

SPAC TOWN SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
7h15

SÁB
8h

RITMOS

SPAC TOWN SALA DE GINÁSTICA

SEG A QUI
19h

LOCALIZADA

SPAC TOWN SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
9h

CIRCO

SPAC TOWN PALCO

SEG 18h *Adultos*

✓ Requer agendamento no app

NATAÇÃO ADULTO

SPAC TOWN TREINAMENTO

TER / QUI
7h15

SEG / QUA / SEX
19h

SPAC TOWN

INICIANTE

QUA / SEX
8h15

TER / QUI
17h

SPAC TOWN

APRENDENDO A NADAR 60+

TER / QUI
10h

✓ Requer agendamento no app

CLÍNICA DE TÊNIS FEMININO

STO AMARO QUADRA DE TÊNIS

SÁB
11h às 12h

TOUCH RUGBY VETERANOS

STO AMARO CAMPO DE RUGBY

SÁB
11h

ARTES

SPAC TOWN SPAC TEENS

QUA
18h

CLÍNICA DE TÊNIS ACIMA DE 16 ANOS

SPAC TOWN QUADRA 9

SÁB
10h / 11h

✓ Requer agendamento no app

GRADE HORÁRIA - ADULTO

SPAC TOWN E SANTO AMARO | OUTUBRO

CLÍNICA DE BEACH TENNIS



QUADRA DE AREIA

SEG / QUA / SEX
7h
8h
9h

SÁBADO
8h
10h

TER
18h
20h

QUI
18h
19h
20h

✓ Requer agendamento no app*



QUADRAS DE AREIA

SÁBADO
10h
11h
14h

DOMINGO
11h
14h

FUTEBOL



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



CAMPO DE RUGBY

TER / QUI
19h30

RUGBY MASCULINO



CAMPO DE RUGBY

TER / QUI
20h

GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN E SANTO AMARO | OUTUBRO

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 | OUTUBRO

8 a 11 anos

TAEKWONDO



SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX
9h10

SEX
17h

VÔLEI



QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI
10h e 17h30

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

✓ Requer agendamento no app*



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



SPAC TEENS

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 | OUTUBRO

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*

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*

✓ Requer agendamento no app*

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



SPAC TEENS

TER
10h

SEX
17h30

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