



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

DOM
10h

FUNCIONAL

SALA NOVA / ACADEMIA

SEG / QUA / SEX
17h

FUNCIONAL NA AREIA

QUADRA DE AREIA

QUI
9h30

✓ Requer agendamento no app*

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

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*

NATAÇÃO ADULTO

TREINAMENTO

TER / QUI
7h

SEG / QUA / SEX
19h

INICIANTE

QUA / SEX
8h

TER / QUI
17h

APRENDENDO
A NADAR 60+

TER / QUI
10h

✓ Requer agendamento no app

CLÍNICA DE TÊNIS ACIMA DE 16 ANOS

QUADRA 9

SÁB
10h / 11h

✓ Requer agendamento no app

ARTES

BRINQUEDOTECA

QUA
18h



GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN - FEVEREIRO

1 a 2 anos

ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS

BRINQUEDOTECA

TER / QUI
11h

QUA / SEX
15h

3 e 4 anos

GINÁSTICA BABY

SALA DE GINÁSTICA

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

CLÍNICA DE TÊNIS

PAREDÃO

SEG / QUA
15h e 16h30

QUA
17h

TER / QUI
15h30

QUADRA 9

SEX
17h

QUADRA 6

SEG
9h30

TER
10h

✓ Requer agendamento
dpto. de esportes*

NATAÇÃO INFANTIL

INICIANTE

QUA / SEX
9h15

TER E QUI
15h

CIRCO

PALCO

SEG
10h e 17h

✓ Retorno 18/02

ARTES

SALA DE LUTAS

TER
10h
SEX
17h30

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

CIRCO

PALCO

QUA
10h e 17h

✓ Retorno 18/02



GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN - FEVEREIRO

8 a 11 anos

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX
9h10

SEX
17h

VÔLEI

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI
10h e 17h

ARTES

BRINQUEDOTECA

TER
10h

SEX
17h30

✓ Requer agendamento
dpto. de esportes*

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

TER
19h

SEX
18h
SÁB
9h

✓ Requer agendamento no app*

CLÍNICA DE TÊNIS 8 A 11 ANOS

PAREDÃO

SEG / QUA
15h30

TER / QUI
16h e 17h

QUADRA 9

SEX
10h30

QUADRA 6

SÁB
13h

✓ Requer agendamento
dpto. de esportes*

NATAÇÃO INFANTIL

INTERMEDIÁRIO

TER A SEX
15h

TER / QUI
10h

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

✓ Requer agendamento
dpto. de esportes*



GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN - FEVEREIRO

Acima de 12 anos

ARTES

BRINQUEDOTECA

TER
10h
SEX
17h30

VÔLEI DE PRAIA

QUADRA DE AREIA

QUA
20h

✓ Requer agendamento no app*

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*

FUTSAL

FAIXA ETÁRIA		SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Nascidos (2019 a 2021)	Sub 5 e 7	16h		9h15 e 16h		9h15 e 16h
Nascidos (2017 a 2018)	Sub 9	10h	16h	10h	16h	10h
Nascidos (2015 a 2016)	Sub 11	10h	16h	10h e 18h30	16h	10h e 18h30
Nascidos (2013 a 2014)	Sub 13		18h		18h	
Nascidos (2011 a 2012)	Sub 15		18h		18h	