



GRADE HORÁRIA - ADULTO

SPAC TOWN | JANEIRO - A PARTIR DE 05/01/2026

ALONGAMENTO

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
7h15

✓ Retorno a partir de 14/01

SEG / QUA / SEX
10h

SEG / QUA
20h

SEX
19h

TER / QUI
18h

SÁB
9h

BOXE

SALA DE BOXE (ACADEMIA)

RECESSO

✓ Retorno em fevereiro

CLÍNICA DE BOWLS

BOWLS

QUA
18h30

SÁB
10h30

FUNCIONAL

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
17h

FUNCIONAL NA AREIA

QUADRA DE AREIA

RECESSO

✓ Retorno em fevereiro

FUTSAL

QUADRA POLIESPORTIVA

RECESSO

✓ Retorno em fevereiro

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

YOGA

SALA DE LUTAS

TER / QUI
7h e 8h

QUA / SEX
8h

SÁB
9h

TRX

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
7h15

SÁB
8h

RITMOS LATINOS

SALA DE GINÁSTICA

SEG A QUA
19h

LOCALIZADA

SALA DE GINÁSTICA

SEG / QUA / SEX
9h

NATAÇÃO ADULTO

TREINAMENTO

TER / QUI
7h15

SEG / QUA / SEX
19h

INICIANTE

QUA / SEX
8h15

TER / QUI
17h

Requer agendamento no depto de esportes

CLÍNICA DE BEACH TENNIS

QUADRA DE AREIA

SEG / QUA / SEX
7h
8h
9h

Acima de 12 anos
Acima de 12 anos
Acima de 12 anos

SÁBADO
8h
10h

Acima de 12 anos
Acima de 12 anos

Retorno 10/01

TER
18h
20h

Acima de 12 anos
Acima de 12 anos

QUI
18h
19h
20h

Acima de 12 anos
Intermediário
Intermediário
Iniciante

Retorno 12/01

ARTES

BRINQUEDOTECA

QUA
9h

NATAÇÃO

APRENDENDO A NADAR 60 +

TER / QUI
10h

CLÍNICA DE TÊNIS ADULTO

QUADRA 9

SÁB
10h e 11h

✓ Retorno a partir de 03/02

Requer agendamento no depto de esportes



GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN | JANEIRO - A PARTIR DE 05/01/2026

1 a 2 anos

ESCOLA DE MOVIMENTOS INICIAIS

BRINQUEDOTECA

TER / QUI
11h

3 e 4 anos

GINÁSTICA BABY

SALA DE GINÁSTICA

RECESSO

✓ Retorno em fevereiro

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

JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI
10h e 16h

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

QUA / SEX
10h e 16h

FUTSAL

QUADRA POLIESPORTIVA

SEG / QUA / SEX
10h e 16h

CIRCO

PALCO

SEG
10h e 17h

NATAÇÃO

INICIANTE

QUA / SEX
9h15

CLÍNICA DE TÊNIS

PAREDÃO

SEG / QUA
14h
TER / QUI
14h30

8 a 11 anos

BASQUETE

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI
9h15

CIRCO

PALCO

QUA
10h e 17h

Agendamento no Depto. de Esportes

GINÁSTICA DE SOLO

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
9h

JUDÔ

SALA DE LUTAS

TER / QUI
10h e 16h

TAEKWONDO

SALA DE LUTAS

SEG / QUA / SEX
10h e 16h

VÔLEI

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / QUI
10h

CLÍNICA DE SQUASH

QUADRA DE SQUASH

SEX
10h30 7 a 14 anos

TER
15h 7 a 14 anos

QUA
16h 7 a 14 anos

Requer agendamento no depto de esportes

CLÍNICA DE BEACH TENNIS

QUADRA DE AREIA

SÁBADO
9h 8 a 11 anos

* Retorno a partir de 10/01

TER
19h 8 a 11 anos

* Retorno a partir de 12/01

SEX
18h 8 a 11 anos

* Retorno a partir de 12/01

Requer agendamento no app



GRADE HORÁRIA - INFANTIL

SPAC TOWN | JANEIRO - A PARTIR DE 05/01/2026

8 a 11 anos

NATAÇÃO INFANTIL

INTERMEDIÁRIO

TER A SEX
10h

QUA / SEX
9h15

FUTSAL

QUADRA POLIESPORTIVA

TER / SEX
16h

SEG / QUA / SEX
10h e 17h

ARTES

BRINQUEDOTECA

TER
10h

SEX
17h30

CLÍNICA DE TÊNIS

QUADRA 6

SÁB
13h
Retorno a partir de 17/01

PAREDÃO

SEG / QUA
14h30

TER / QUI
14h

QUADRA 9

RECESSO

Acima de 12 anos

GINÁSTICA DE SOLO

SALA DE GINÁSTICA

TER / QUI
9h

BASQUETE

QUADRA POLIESPORTIVA

SEG
15h

CLÍNICA DE TÊNIS

QUADRA 1

SEG
15h30
Retorno a partir de 19/01

RITMOS LATINOS

SALA DE GINÁSTICA

SEG A QUI
19h

CLÍNICA DE BEACH TENNIS

QUADRA DE AREIA

SEG / QUA / SEX
7h / 8h / 9h

TER
18h / 20h

QUI
18h / 19h
20h

intermediário
iniciante

8h / 10h

SÁB

* Retorno a partir de 12/01

* Retorno a partir de 10/01

Requer agendamento no app

VÔLEI DE PRAIA

QUADRA DE AREIA

RECESSO