

## Tabela de Atividades

### PALMEIRAS FUTEBOL CLUBE

Av. Dona Gertrudes, 221 - Centro - S. J. B. Vista SP

Fone/Fax: 19. 3623-1436 / 19. 3623-1521

www.palmeirasfutebolclube.com.br



**Atualização: 02 de Março de 2018**

Estes horários são revisados constantemente, mas podem ocorrer variações sem prévio aviso.

<b>Portaria</b>	Segunda a Quinta-feira das 06h30 às 22h00. Sexta-feira das 06h30 às 21h00. Sábado, domingo e feriado das 08h00 às 20h00.
<b>Secretaria e Administração</b>	Segunda a Sexta-feira das 08h00 às 18h45. Sábado das 08h00 às 11h45.
<b>Exame Médico - Consultório</b>	<b>Dra. Neliza Rossetti</b> Rua Bernardino de Campos, 772 - Fone: 3631-5656. Segunda à Sexta-feira das 13h00 às 15h00.
<b>Exame Médico - Clube</b>	Segundas e Terças-feiras das 19h00 às 20h00.

<b>DANÇA</b>	<b>2ª-Feira</b>	<b>3ª-Feira</b>	<b>4ª-Feira</b>	<b>5ª-Feira</b>	<b>6ª-Feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo/Feriado</b>
Ballet Adulto	18h30 - 19h15	09h00 - 10h00		09h00 - 10h00 18h30 - 19h15			
Dança de Salão			20h30 - 21h30				
Dance Mix		07h00 - 08h00	18h45 - 19h20				
Iniciação à Dança [3 a 6 anos]	19h00 - 19h30		18h30 - 19h00				
Intensity Jump	18h15 - 18h45	08h00 - 08h40	18h15 - 18h45	08h00 - 08h40			
Jazz / Ballet [7 a 10 anos]	19h30 - 20h10		19h00 - 19h45				
Jazz / Ballet [12 a 14 anos]							
Jazz Avançado [14+]							
Ritmos				18h45 - 19h30	18h30 - 19h20		
<b>GINÁSTICA</b>	<b>2ª-Feira</b>	<b>3ª-Feira</b>	<b>4ª-Feira</b>	<b>5ª-Feira</b>	<b>6ª-Feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo/Feriado</b>
Academia de Musculação [14+]	06h30 - 21h45	06h30 - 21h45	06h30 - 21h45	06h30 - 21h45	06h30 - 20h45	08h00 - 16h45	08h00 - 11h45
Body Attack	18h45 - 19h30						
Body Combat		18h45 - 19h30					
Condicionamento Físico	19h25 - 20h30		19h25 - 20h30				
Ginástica de Alongamento	18h00 - 18h45	17h00 - 17h40	18h00 - 18h45	17h00 - 17h40			
Ginástica Localizada		18h30 - 19h20		18h30 - 19h20			
<b>FITNESS</b>	<b>2ª-Feira</b>	<b>3ª-Feira</b>	<b>4ª-Feira</b>	<b>5ª-Feira</b>	<b>6ª-Feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo/Feriado</b>
Pilates - bola e solo		06h30 - 07h20 17h45 - 18h30		06h30 - 07h20 17h45 - 18h30			
Treinamento Funcional		19h30 - 20h30	06h30 - 07h20	19h30 - 20h30	06h30 - 07h20		
<b>ESPECIAIS</b>	<b>2ª-Feira</b>	<b>3ª-Feira</b>	<b>4ª-Feira</b>	<b>5ª-Feira</b>	<b>6ª-Feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo/Feriado</b>
Grupo "Viver Melhor"			07h30 - 09h15				
Vôlei Adaptado					07h30 - 09h30		
Judô [3 a 6 anos]		17h30 - 18h30		17h30 - 18h30			
Judô [7 a 12 anos]		18h30 - 20h00		18h30 - 20h00			
Judô [acima de 13 anos]		20h00 - 21h00		20h00 - 21h00			
<b>ESPORTES</b>	<b>2ª-Feira</b>	<b>3ª-Feira</b>	<b>4ª-Feira</b>	<b>5ª-Feira</b>	<b>6ª-Feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo/Feriado</b>
Escolinha - Squash	17h00 - 18h00		17h00 - 18h00				
Futebol [7 a 14 anos]		08h00 - 10h00 14h00 - 16h00		08h00 - 10h00 14h00 - 16h00		08h00 - 11h00 [5 a 13 anos]	
Futsal [6 a 13 anos]			09h00 - 11h00 14h00 - 15h30				
Futebol - Masters					20h00 - 22h00		
Futebol - Rachões			18h00 - 20h00			16h00 - 18h00	
Futsal - Rachões	20h30 - 22h00			20h30 - 22h00			10h00 - 17h45
Squash	14h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	08h00 - 17h45	08h00 - 17h45
<b>PARQUE AQUÁTICO E SAUNA</b>	<b>2ª-Feira</b>	<b>3ª-Feira</b>	<b>4ª-Feira</b>	<b>5ª-Feira</b>	<b>6ª-Feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo/Feriado</b>
Piscinas	14h00 - 20h45	07h30 - 20h45	07h30 - 20h45	07h30 - 20h45	07h30 - 20h45	08h00 - 19h45	08h00 - 19h45
Hidroginástica	08h30 - 09h15 17h15 - 18h00	08h30 - 09h15 17h30 - 18h15 18h30 - 19h15	09h30 - 10h15 17h15 - 18h00	08h30 - 09h15 17h30 - 18h15 18h30 - 19h15	09h30 - 10h15 17h30 - 18h30		
Natação	09h30 - 10h15 (natação criança) 16h15 - 17h00 (adulto avançado) 18h10 - 19h00 (natação misto) 19h15 - 20h00 (natação iniciação criança) 20h00 - 20h45 (natação iniciação adulto)	09h30 - 10h15 (natação adulto) 15h30 - 16h15 (criança iniciante) 16h15 - 17h00 (criança avançado) 17h30 - 18h15 (natação criança avançada) 19h15 - 20h00 (natação iniciação criança) 20h00 - 20h45 (natação adulto avançado)	15h30 - 16h15 (criança iniciante) 16h15 - 17h00 (adulto iniciante e avançado) 18h10 - 19h00 (natação misto) 19h15 - 20h00 (natação iniciação criança) 20h00 - 20h45 (natação iniciação adulto)	09h30 - 10h15 (natação adulto) 16h15 - 17h00 (criança avançado) 17h30 - 18h15 (natação criança avançada) 19h15 - 20h00 (natação iniciação criança) 20h00 - 20h45 (natação adulto avançado)			
Natação Baby				15h30 - 16h00			
Sauna Feminina*					17h30 - 20h30		
Sauna Masculina*		17h00 - 21h00		17h00 - 21h00		16h00 - 19h00	09h00 - 12h00

Sauna Masculina e Feminina nos feriados: das 10h às 13h masculina ou feminina, conforme o dia da semana que o feriado cair.

Os números dentro dos colchetes [\*\*] correspondem a idade para determinada atividade e o [\* +] determinam que são para idades igual ou superior a dentro do colchete.

Inscrições das aulas, diretamente com o professor de cada área.