

Planilha de Aulas

ADULTO

CRIANÇA

*** Os interessados devem comparecer no local e horário da aula e conversar diretamente com o professor sobre a vaga.**

AULA FUNCIONAL

2024

Acima de 16 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	IDADE/HORÁRIO	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantinho	7h às 8h	TERÇA E QUINTA
		17h15 às 18h15	

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)

x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

ATLETISMO

2024

MASCULINO E FEMININO

Alvinópolis Praça Brasília, s/nº	Estádio Municipal "Salvador Russani"	6 a 13 anos 16h30 às 18h30	SEGUNDA E QUINTA
		11 a 16 anos 7h às 9h	TERÇA E QUINTA
		Acima 17 anos 17h30 às 20h30	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

ATLETISMO - MELHOR IDADE

2024

A partir de 60 anos

MASCULINO E FEMININO

Alvinópolis Praça Brasília, s/nº	Estádio Municipal "Salvador Russani"	7h20 às 8h50	SEGUNDA E SEXTA
-------------------------------------	---	--------------	-----------------------

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

ATLETISMO PCD

2024

10 a 60 anos

MASCULINO E FEMININO

Alvinópolis Praça Brasília, s/nº	Estádio Municipal "Salvador Russani"	10h às 12h	SEGUNDA A SEXTA
-------------------------------------	---	------------	-----------------------

Associação Paradesportistas de Atibaia

Mauricio – 99833-5136

Edson – 99843-3890

BALLET FEM.

2024

4 a 16 anos

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº	Sala Multiuso	9h30 às 10h30 4 a 7 anos	SEGUNDA
		10h30 às 11h30 A partir dos 7 anos	
		14h às 15h 4 a 7 anos	
		15h às 16h A partir dos 7 anos	

BASQUETE

2024

BAIRRO	LOCAL	SEXO	IDADE/HORÁRIOS	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantinho	Misto	7 a 14 anos 8h30 às 10h	SEGUNDA E QUARTA
			6 a 9 anos 14h às 15h	
			10 a 12 anos 15h às 16h30	
		Masculino	13 a 15 anos 16h30 às 18h	
			Treinamento 18h às 20h	
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantinho	Misto	A partir de 13 anos 18h às 19h30	TERÇA E QUINTA

BASQUETE FEMININO

2024

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantinho	9 a 13 anos 14h às 15h	SEXTA
		14 e 15 anos 15h às 18h	
		16 a 18 anos 18h às 19h30	

BEISEBOL

2024

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Usina Rod. Dom Pedro I (Retorno B. Pires)	Park Nipo	6 a 16 anos 8h às 13h	Sábado Domingo
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Centro de Treinamento	13 a 16 anos 16h às 18h	TERÇA E QUINTA
		6 a 12 anos 16h às 18h	QUARTA E SEXTA

Acima de 17 anos - entrar em contato com Marcio - 95606-8187

BOXE

2024

14 a 70 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Piqueri Av. Dr. Joviano Alvim, 1650 - Piqueri	Centro de Formação	18h30 às 20h	TERÇA E QUINTA

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

CAPOEIRA

2024

6 a 20 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Brotas Estrada Municipal Nossa Senhora das Brotas, 1555	Jerônimo 3 Salão de Festas	19h30 às 20h30	QUARTA
Piqueri Av. Dr. Joviano Alvim, 1650 - Piqueri	Centro de Formação	18h às 19h	SEGUNDA E QUARTA

CICLISMO

2024

VENHA PARA NOSSAS AULAS DE CICLISMO TOTALMENTE GRATUITAS

FEMININO E MASCULINO
7 A 18 ANOS



TERÇA E QUINTA

08:30 às 11:30 - 13:30 às 16:30

Balneário Municipal da Estância de Atibaia

QUARTA E SEXTA

08:30 às 11:30 - 13:30 às 16:30

Complexo Omar Zigaib (Bairro Cerejeiras)

IR COM SUA BICICLETA E CAPACETE!

CONTATO: (11)96392-0812

COREOGRAFIA-MELHOR IDADE

2024

A partir de 60 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Vila Thais Rau César Memolo, 124	Complexo Esportivo do Idoso	8h30 às 10h	TERÇA E QUINTA

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

DANÇA DE SALÃO MELHOR IDADE

2024

A partir de 60 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Vila Thais Rau César Memolo, 124	Complexo Esportivo do Idoso	8h30 às 10h	QUARTA E SEXTA

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

FUTEBOL MASCULINO

2024

Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim	Campo Futebol	8h às 11h – 8 a 13 anos 14h às 18h – 8 a 13 anos	SEGUNDA
		8h às 9h – 14 a 17 anos	QUARTA E SEXTA
		9h às 10h – 13 a 10 anos	
		10h às 11h – 6 a 9 anos	
		14h às 16h45 – 14 a 17 anos	
Alvinópolis Praça Brasília, s/nº	Estádio Municipal	16h45 às 18h30 – 5 a 9 anos	SEGUNDA E QUARTA
Vale das Flores Estr. Fazenda Nova União, 7545	Chácara REAJ	16h às 17h – 13 a 17 anos	SÁBADO
		17h às 18h – 8 a 12 anos	
Tanque Rua Koishi Nakazawa, próximo à Escola Gilberto Sant'Anna	Campo Futebol	8h30 às 9h30 – 7 a 13 anos	TERÇA E QUINTA
		9h30 às 10h30 – 14 a 17 anos	
		15h30 às 16h30 - 14 a 17 anos	SEGUNDA E QUARTA
		16h30 às 17h30 - 7 a 13 anos	
Usina Ao lado Escola Paulo Freire	Campo Futebol	8h às 10h – 8 a 17 anos	SÁBADO

FUTEBOL AMERICANO

2024

15 a 50 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Campo de Futebol do Conjunto Esportivo	9h às 12h	DOMINGO

FUTSAL

2024

MASCULINO E FEMININO

Bairro	Local	Idade	Horário	
Jardim Cerejeiras Av. Pref. Antonio Julio T. Garcia Lopes	Ginásio de Esportes "Pref.Omar Zigaib"	6 a 8 anos	8h às 9h	SEGUNDA E SEXTA
		9 a 11 anos	9h às 10h	
		12 a 15 anos	10h às 11h	
		14 a 17 anos	13h às 14h	
		6 a 10 anos	14h às 15h	
		11 a 14 anos	15h às 16h	
Jardim Imperial Rua Maracanã, 185	Escola Waldemar Bastos Buhler	6 a 9 anos	8h às 9h15	SÁBADO
		10 a 12 anos	9h15 às 10h30	
		13 a 15 anos	10h30 às 12h	

GATEBOL

2024

Idade: Livre

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Quadras de Gatebol	7h30 às 11h	SEGUNDA, QUARTA, SEXTA E DOMINGO

Pratique Esportes: As portas de nossa Associação estarão sempre abertas para aqueles que queiram participar deste esporte, independente da nacionalidade ou idade, pois a integração social é o nosso objetivo.

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEM.

2024

BAIRRO	LOCAL	IDADE	HORÁRIOS	DIAS
Piqueri Av. Dr. Joviano Alvim, 1650 - Piqueri	Centro de Formação	Baby - 4 a 6 anos	14h às 14h50	SEGUNDA E QUARTA
		Iniciante – 7 a 16 anos	15h às 15h50	
		Iniciante – 7 a 16 anos	16h às 16h50	
		Iniciante – 7 a 16 anos	8h às 8h50	TERÇA E QUINTA
		Baby - 4 a 6 anos	9h às 9h50	
		Baby - 4 a 6 anos	14h às 14h50	
		Iniciante – 7 a 16 anos	15h às 15h50	
		Iniciante – 7 a 16 anos	16h às 16h50	
Jardim Imperial Rua Pacaembu, 65	Centro Comunitário	Iniciante – 4 a 16 anos	9h às 10h30	SEGUNDA E QUARTA
		Baby - 4 a 6 anos	17h às 17h50	
		Iniciante – 7 a 16 anos	18h às 18h50	
		Acima de 4 anos	18h às 18h50	QUARTA E SEXTA

GINÁSTICA RÍTMICA FEM.

2024

TERÇAS E QUINTAS

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantinho	Iniciação I - 5 e 6 anos	9h às 9h45 13h45 às 14h30
		Iniciação II - 7 a 10 anos	9h45 às 10h30 14h30 às 15h15
		Iniciação III - 11 a 14 anos	10h30 às 11h20 15h15 às 17h

HANDEBOL MASC.

2024

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	
<p>Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº</p>	<p>Ginásio de Esportes "Dr. José Ap. Ferreira Franco" Atibaia Jardim</p>	<p>18h às 19h 6 a 10 anos</p>	<p>TERÇA E QUINTA</p>
		<p>19h às 20h 11 e 12 anos</p>	
		<p>20h às 21h 13 a 16 anos</p>	
		<p>21h às 22h acima de 17 anos</p>	

HANDEBOL FEM

2024

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
<p>Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº</p>	<p>Ginásio de Esportes "Dr. José Ap. Ferreira Franco" Atibaia Jardim</p>	<p>6 a 12 anos 17h às 19h Iniciação</p>	<p>QUARTA</p>
		<p>13 a 16 anos 19h às 20h30 Aperfeiçoamento</p>	<p>E SEXTA</p>

HANDEBOL MISTO

2024

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Jardim Cerejeiras Av. Pref. Antonio Julio Toledo G. Lopes, s/nº	Ginásio de Esportes "Pref.Omar Zigaib"	8 a 12 anos 17h às 19h	TERÇA E QUINTA

JOGOS DE MESA-MELHOR IDADE

2024

A partir de 60 anos

MASCULINO E FEMININO

Vila Thais Rau César Memolo, 124	Complexo Esportivo do Idoso	13h às 16h30	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA
--	--------------------------------	--------------	----------------------------------

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

JIU JITSU

2024

7 a 16 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIO	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº	Sala Multiuso	18h30 às 19h30	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

JUDÔ

2024



LOCAIS E HORÁRIOS DO JUDÔ GRATUITO EM ATIBAIA



BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS
CAETETUBA	PROJETO CURUMIM	TERÇA E QUINTA 9H AS 10H E DAS 10H AS 11H 14H AS 15H E DAS 15H AS 16H
IMPERIAL	CENTRO COMUNITARIO DO IMPERIAL	TERÇA E QUINTA 9H AS 10H E DAS 10H AS 11H 14H AS 15H E DAS 15H AS 16H
ALVINOPOLIS	APAJA - AV. CLÓVIS SOARES,Nº625	TERÇA E QUINTA 9H AS 10H E DAS 10H AS 11H SEGUNDA E SEXTA 14H AS 15H E DAS 15H AS 16H
ESMERALDA	ESPAÇO CRESCER	TERÇA E QUINTA 13H AS 14H E DAS 14H AS 15H
TANQUE	EMEF. GILBERTO SANTANA	TERÇA E QUINTA 17H AS 18H E 18H AS 19H
MARACANÃ	CENTRO COMUNITÁRIO DO MARACANÃ	TERÇA E QUINTA 18H AS 19H E 19H AS 20H
3º CENTENÁRIO	CIEM I	TERÇA E QUINTA 12H AS 13H
PORTÃO	EMEF. NELSON PEDROSO	SEGUNDA E QUARTA 18H AS 19H E 19H AS 20H
IARA	CENTRO COMUNITÁRIO DO IARA	SEGUNDA E QUARTA 16H AS 17H
CHACARAS BRASIL	EMEF. PEDRO DE ALCÂNTARA	SEGUNDA E QUARTA 12:30H AS 14:30H
RIO ACIMA	EMEF.IGNACIO BORGES	SEGUNDA E QUARTA 9H AS 10H E DAS 10H AS 11H 13H AS 14H E DAS 14H AS 15H
ALVINOPOLIS	APAAE	QUINTA 10:30H AS 11:30H SEXTA 13:30H AS 14:30H

PARA ALUNOS DA REDE PÚBLICA DE ENSINO 06 A 17 ANOS

INSCRIÇÕES DIRETAMENTE COM OS PROFESSORES NOS LOCAIS E HORÁRIOS DA PLANILHA

KUNG FU

2024

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Brotas Estrada Municipal Nossa Senhora das Brotas, 1555	Jerônimo 4 Salão de Festas	7 a 12 anos 19h às 20h	SEGUNDA
		Acima de 12 anos 20h às 21h	
	Jerônimo 3 Salão de Festas	7 a 12 anos 19h às 20h	TERÇA
		Acima de 12 anos 20h às 21h	
	Jerônimo 1 Salão de Festas	Acima de 40 anos 19h às 20h	QUARTA
		Acima de 12 anos 20h às 21h	
Caetetuba Rua Newman, s/nº	Centro Comunitário Santa Clara	7 a 12 anos 19h às 20h	SEXTA
		Acima de 12 anos 20h às 21h	

KICKBOXING

2024

7 a 70 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Portão Rua do Castelo, s/nº	Campo de Futebol	19h às 20:30h	SEGUNDA E QUARTA
Piqueri Av. Dr. Joviano Alvim, 1650 - Piqueri	Centro de Formação	20h às 21h	TERÇA E QUINTA

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

MUAY THAI

2024

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	IDADE/HORÁRIO	DIAS
Jardim Cerejeiras Av. Pref. Antonio Julio Toledo G. Lopes	Ginásio de Esportes "Pref.Omar Zigaib"	8 a 16 anos 16h às 17h	TERÇA E QUINTA
Caetetuba Rua Newman, 206	Complexo Santa Clara	8 a 16 anos 9h às 10h	TERÇA E QUINTA
		8 a 16 anos 15h às 16h	SEGUNDA E QUARTA
Piqueri Av. Dr. Joviano Alvim, 1650 - Piqueri	Centro de Formação	Acima 16 anos 19h às 20h30	SEGUNDA E QUARTA
Maracanã R. João Neto, 405	Centro Comunitário	8 a 16 anos 16h30 às 17h30	SEXTA

MUSCULAÇÃO

2024

Acima de 16 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Academia do "Conjunto Esportivo do Trabalhador"	7h às 9h	SEGUNDA E SEXTA
		13h às 17h	
		7h às 11h	TERÇA, QUARTA E QUINTA
		13h às 17h	

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

NATAÇÃO/HIDROGINÁSTICA

2024

Piscina Municipal do Conjunto Esportivo do Trabalhador

Loanda - Av. Horácio Netto, 1061

DIAS	HORÁRIOS	AULA	IDADE
TERÇA E QUINTA	7h às 8h	Adulto Iniciação	A partir 15 anos
	8h às 8h50	Adulto Iniciação	A partir 15 anos
	9h às 9h50	Infantil Iniciação	7 a 14 anos
	10h às 10h50	Baby	5 e 6 anos
	11h às 12h	Hidropilates	A partir 15 anos
	12h às 13h	Hidropilates	A partir 15 anos
	13h às 13h50	Infantil Iniciação	7 a 14 anos
	14h às 14h50	Baby	6 e 7 anos
	15h às 16h20	Treinamento/Competição	7 a 14 anos
	16h às 16h50	Adulto Iniciação	A partir 15 anos
	17h às 17h50	Adulto Iniciação	A partir 15 anos
	18h às 19h	Adulto Iniciação	A partir 15 anos
	19h às 20h	Adulto Aperfeicoamento	A partir 15 anos
20h às 21h	Adulto Treinamento	A partir 15 anos	

DIAS	HORÁRIOS	AULA	IDADE
QUARTA	16h30 às 17h20	Hidroginástica	A partir 15 anos
	17h30 às 18h20	Hidroginástica	A partir 15 anos

DIAS	HORÁRIOS	AULA	IDADE
QUARTA E SEXTA	8h às 8h50	Aperfeiçoamento Adulto	A partir 15 anos
	9h às 9h50	Aperfeiçoamento Infantil	7 a 14 anos
	13h às 13h50	Aperfeiçoamento Adulto	A partir 15 anos
	14h às 14h50	Aperfeiçoamento infantil	7 a 14 anos

Piscina do CIEM

Rua José Carlos Tamassia, s/nº - Terceiro Centenário

HORÁRIOS	DIAS	AULA	IDADE
TERÇA E QUINTA	16h30 às 17h15	Baby	4 e 5 anos
	17h15 às 18h	Baby	5 e 6 anos
	18h às 18h50	Adulto Iniciação	A partir 15 anos
	19h às 20h	Hidroginástica	A partir 15 anos

Piscina do Complexo Esportivo do Idoso

Rua César Memolo, 124 – Vila Thais

HORÁRIOS	DIAS	AULA	IDADE
SEGUNDA E QUARTA	7h30 às 8h30	Natação Intermediária	A partir de 60 anos
	8h30 às 9h30	Turma 1	
	9h30 às 10h30	Turma 2	
	10h30 às 11h30	Turma 3	
	11h30 às 12h30	Natação Avançado	
	14h30 às 15h30	Turma 4	
	15h30 às 16h30	Turma 5	

HORÁRIOS	DIAS	AULA	IDADE
TERÇA E QUINTA	7h30 às 8h30	Natação Intermediária	A partir de 60 anos
	8h30 às 9h30	Turma 6	
	9h30 às 10h30	Turma 7	
	10h30 às 11h30	Turma 8	
	11h30 às 12h30	Natação Avançado	
	14h30 às 15h30	Turma 9	
	15h30 às 16h30	Turma 10	

NATAÇÃO PCD

2024

10 a 60 anos

MASCULINO E FEMININO

Terceiro Centenário Rua José Carlos Tamassia, s/nº	CIEM I	10h às 12h	SEGUNDA A QUINTA
--	--------	------------	------------------------

Associação Paradesportistas de Atibaia

Mauricio – 99833-5136

Edson – 99843-3890

NATAÇÃO A3

Treinamento Competitivo

2024

MASCULINO E FEMININO

Terceiro Centenário Rua José Carlos Tamassia, s/nº	CIEM I Piscina Externa	7 a 12 anos	10h às 11h	SEGUNDA A SEXTA
		5 a 10 anos	13h às 14h15	
		11 e 12 anos	16h às 17h30	
	CIEM I Piscina Interna	5 e 6 anos	17h às 18h30	SEGUNDA E QUARTA
Jardim Imperial Av. Industrial Walter Kloth, 1135	CIEM II	13 a 19 anos	16h às 19h30	SEGUNDA A QUINTA
			15h às 19h	SEXTA
			8h30 às 12h	SÁBADO

Associação Aquática Atibaia – A3

Nilton - 97137-6800

PARACANOAGEM PCD

2024

10 a 60 anos

MASCULINO E FEMININO

Usina Estrada Hisaichi Takebayashi, 7564	Restaurante Costelão Fogo de Chão Represa	14h às 16h30	TERÇA E QUINTA
--	---	--------------	----------------------

Associação Paradesportistas de Atibaia

Mauricio – 99833-5136

Edson – 99843-3890

PILATES

2024

Acima de 15 anos

MASCULINO E FEMININO

At. Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, snº	Ginásio de Esportes Atibaia Jardim	7h às 8h	TERÇA E QUINTA
Alvinópolis Av. Brig. José Faria Lima, 1570	Praça da Amada	7h30 às 8h30 18h às 19h	SEGUNDA E QUARTA

A partir de 60 anos

At. Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, snº	Ginásio de Esportes Atibaia Jardim	8h às 9h	TERÇA E QUINTA
		9h às 10h	

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)

x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

SKATE

2024

6 a 17 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Caetetuba Rua Newman, 206	Complexo Santa Clara	18h às 20h30	SEGUNDA A QUINTA
At. Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, snº	Pista de Skate "Paulo Siqueira de Carvalho" QUADRADO	8h às 10h 16h às 18h	SEGUNDA E SEXTA

SOFTBOL FEM.

2024

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Usina Rod. Dom Pedro I (Retorno B. Pires)	Park Nipo	5 a 15 anos 8h30 às 12h30	Sábado
		5 a 19 anos 8h30 às 12h30	Domingo
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Centro de Treinamento	6 a 18 anos 18h às 20h	QUARTA E SEXTA

Informações – Chie - 94316-7199

TAEKWONDO

2024

6 a 18 anos

MASCULINO E FEMININO

Jd. Cerejeiras Av. Pref. Antonio Julio Toledo G. Lopes, 1968	Ginásio de Esportes "Pref.Omar Zigaib"	19h às 20h15	TERÇA E QUINTA
--	---	--------------	----------------------

Atibaia Jardim Praça Papa João Paulo II	Ginásio de Esportes "Rolando Rolli"	19h às 20h15	SEGUNDA E QUARTA
--	--	--------------	------------------------

10 a 18 anos

Piqueri Av. Dr. Joviano Alvim, 1650 - Piqueri	Centro de Formação	19h às 21h	SEXTA
---	-----------------------	------------	-------

TAI CHI CHUAN

2024

A partir de 16 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, snº	Ginásio de Esportes Atibaia Jardim	8h às 9h	SEGUNDA E QUARTA
Jardim das Cerejeiras Rua Viriato Corrêa, 36	Santuário Nossa Senhora dos Povos	8h às 9h	TERÇA

Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa interna, que combina exercícios corporais milenares que envolvem a respiração, a concentração e os preceitos da Medicina Tradicional Chinesa.

Benefícios do Tai Chi Chuan para a saúde:

- Aumentar a vitalidade, com mais disposição e energia para o dia a dia;
 - Fortalecer os músculos;
 - Melhorar o equilíbrio
- Aumentar a concentração;
Diminuir a tensão muscular;
Melhorar a flexibilidade das articulações;
Aliviar o estresse e combater a depressão;

a partir de 60 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

TÊNIS

2024

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Jd. Cerejeiras Altura nº 2500 da Av. Pref. Antonio Julio T.G.Lopes Nova Atibaia	AECA	7 a 10 anos 15h às 16h	SEGUNDA E QUARTA
		11 a 13 anos 16h30 às 17h30	QUARTA
		14 a 17 anos 16h30 às 17h30	TERÇA E QUINTA
		11 a 13 anos 15h às 16h	SEXTA * jogos e brincadeiras
		7 a 10 anos 16h30 às 17h30	
		7 a 17 anos 15h às 17h30	

TÊNIS de MESA

2024

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim	Sala Multiuso	18h às 19h30 Acima de 50 anos Treinamento	TERÇA E QUINTA
		19h30 às 21h30 A partir de 10 anos Bate Bola Livre	
		8h às 10h30 A partir de 10 anos Iniciante	SÁBADO
		20h às 21h30 A partir de 10 anos Treinamento Intermediário e Avançado	SEGUNDA E QUARTA

VOLEIBOL

2024

BAIRRO	LOCAL	SEXO	IDADE/HORÁRIOS	DIAS
--------	-------	------	----------------	------

TREINAMENTO

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantão	Masculino	13 a 15 anos 13h15 às 15h	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA
		Feminino	15h às 16h30	

INICIAÇÃO

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantão	Masculino	11 a 15 anos 13h15 às 15h	TERÇA E QUINTA
		Feminino	15h às 16h30	

JUVENIL

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantão	Masculino	15 a 18 anos 16h30 às 18h	SEGUNDA, TERÇA, QUINTA E SEXTA
--------------------------------------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------------------------------

VOLEIBOL ADAPTADO

FEMININO

2024

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes "José Pires Alvim" Elefantão	Acima 60 anos Acima 70 anos 9h às 11h Treinamento	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA
		Acima 60 anos Acima 70 anos 9h às 11h Iniciação	TERÇA E QUINTA
Atibaia Jardim Praça Papa João Paulo II	Ginásio de Esportes "Rolando Rolli"	Acima 40 anos 8h às 10h	TERÇA E QUINTA

VOLEIBOL ADAPTADO

MASCULINO

2024

Acima 60 anos

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº	Ginásio de Esportes "Dr. José Aparecido Ferreira Franco"	9h30 às 11h30	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

VOLEI DE AREIA

2024

Acima 13 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Vila Junqueira Av. dos Bandeirantes, 440	QUADRA DE AREIA	14h às 20h	QUINTA
		20h às 22h	TERÇA