

Planilha de Aulas

ADULTO

CRIANÇA

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

ALONGAMENTO

2024

Acima de 16 anos

**Início
dia
01/03**

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	IDADE/HORÁRIO	DIAS
Jardim das Cerejeiras Rua Viriato Corrêa, 36	Santuário Nossa Senhora dos Povos	8h às 9h	SEXTA

a partir de 70 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

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

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 70 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
-------------------------------------	---	--------------	-----------------------

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 – 99833-513

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

11 a 65 anos

**Início
dia
20/02**

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Piqueri Av. Dr. Joviano Alvim, 1650 - Piqueri	Centro de Formação	18h30 às 20h	TERÇA E QUINTA
		10h às 11h30	SÁBADO

a partir de 70 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

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!

INFORMAÇÕES: (11) 99748-4332

COREOGRAFIA

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

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

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

DANÇA DE SALÃO

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

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 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	
		16h45 às 18h30 – 5 a 9 anos	SEGUNDA E QUARTA
Vale das Flores Estr. Fazenda Nova União, 2545	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"	7 a 10 anos	8h às 9h30	SEGUNDA E SEXTA
		11 a 14 anos	9h30 às 11h	
		14 a 17 anos	13h às 14h30	
		9 a 13 anos	14h30 às 16h	

GATEBOL

2024

A partir de 6 anos

MASCULINO E FEMININO

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

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

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

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEM.

2024

Início dia 19/02

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

**Início
dia
20/02**

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

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

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
--	--------------------------------	--------------	----------------------------------

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

Início dia
20/02

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	
		7 a 12 anos 19h às 20h	QUINTA
		Acima de 12 anos 20h às 21h	

KICKBOXING

2024

7 a 70 anos

**Início
dia
21/02**

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Portão Rua do Castelo, s/nº	Campo de Futebol	19h às 20h30	QUARTA E QUINTA

MUAY THAI

2024

MASCULINO E FEMININO

**Início
dia
19/02**

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 20h	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA
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 12h 13h às 17h	SEGUNDA A SEXTA

a partir de 70 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 Aperfeiçoamento	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	8h30 às 9h30	Turma 1	A partir de 60 anos
	9h30 às 10h30	Turma 2	
	10h30 às 11h30	Turma 3	
	11h30 às 12h30	Avançado	
	14h30 às 15h30	Turma 4	
	15h30 às 16h30	Turma 5	

HORÁRIOS	DIAS	AULA	IDADE
TERÇA E QUINTA	8h30 às 9h30	Turma 6	A partir de 60 anos
	9h30 às 10h30	Turma 7	
	10h30 às 11h30	Turma 8	
	11h30 às 12h30	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 – 99833-513

Edson – 99843-3890

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 – 99833-513

Edson – 99843-3890

PILATES

2024

Acima de 15 anos

MASCULINO E FEMININO

**Início
dia
19/02**

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantão	8h às 9h	TERÇA E QUINTA	Início dia 20/02
At. Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, snº	Ginásio de Esportes Atibaia Jardim	7h às 8h	TERÇA E QUINTA	Início dia 06/02
Alvinópolis Av. Brig. José Faria Lima, 1570	Praça da Amada	7h30 às 8h30 18h às 19h	SEGUNDA E QUARTA	Início dia 19/02
Laranjal Estrada Municipal do Laranjal	Centro Comunitário Laranjal	17h às 18h	TERÇA	Início dia 20/02

Jd. São Felipe Rua Anna Mathias Vairo, s/nº	Escola Rosiris Maria Andreucci	19h às 20h	TERÇA	Início dia 20/02
---	-----------------------------------	------------	-------	-----------------------------

FEMININO

Caetetuba Rua Newman, s/nº	Centro Comunitário Santa Clara	17h às 18h 18h às 19h	SEGUNDA E QUINTA	Início dia 19/02
-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------------

A partir de 60 anos

At. Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, snº	Ginásio de Esportes Atibaia Jardim	8h às 9h	TERÇA E QUINTA	Início dia 06/02
		9h às 10h		

a partir de 70 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

TAI CHI CHUAN

2024

Acima 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;

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:
ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
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	

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 70 anos 9h às 11h	SEGUNDA E QUARTA
		Acima 60 anos 9h às 11h	TERÇA E QUINTA
		Acima 60 anos INICIAÇÃO 9h às 11h	SEXTA

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

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

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