



DEPARTAMENTO DE ESPORTES

CURSOS e PRÁTICAS ESPORTIVAS

Para matricular-se nos curso, é obrigatório apresentar:

- Atestado médico constando “APTO PARA ATIVIDADES FÍSICAS”.
- Atestado Dermatológico

As matrículas deverão ser realizadas na secretaria do clube.

Caro Associado:

A grade de horários e valores apresentados nesse conteúdo poderão sofrer alterações.

Contatos

(11) 4993-7127 / 4993-7128
 4993-7134 | Opção 6

Gestor:

Fernando Machado

fernando.machado@primeirodemao.com.br

Coordenadores:

Juliana Vauna

juliana.vauna@primeirodemao.com.br

Marcelo Santos

marcelo.santos@primeirodemao.com.br

Ricardo Roberti

ricardo.roberti@primeirodemao.com.br

Rafael Cruz

rafael.cruz@primeirodemao.com.br





DEPARTAMENTO DE ESPORTES

Horário de Funcionamento

Terça à Sexta-Feira	08h00 às 19h00
Sábado	08h00 às 12h00
Segunda, Domingos e Feriados	FECHADO

GRADE DE CURSOS

Este documento está disponível no nosso site na aba serviços:
www.primeirodemaior.com.br

**CONSULTE A VALIDADE DO SEU ATESTADO MÉDICO E SUA
POSIÇÃO NA LISTA DE ESPERA E CURSO EM:**
cursos.primeirodemaior.com.br



ESPAÇO ACADEMIA

MUSCULAÇÃO

Faixa etária: 13 anos acima

Plano Light: R\$ 65,00

SEGUNDA-FEIRA:

06h00 às 10h00 e 15h30 às 21h30

SÁBADO:

08h00 às 17h00

TERÇA à SEXTA-FEIRA:

06h00 às 22h00

DOMINGO/FERIADO:

08h00 às 13h00

BIKE

Faixa etária: 13 anos acima.

Aulas Gratuitas para alunos do Curso de Musculação e Ginástica.

Controle de acesso pela catraca da academia com senha 30min antes da aula.

SEGUNDA-FEIRA

16h00 às 16h45

20h00 às 20h45

TERÇA E QUINTA-FEIRA

07h00 às 07h45

17h00 às 17h45 (terça)

19h00 às 19h45

20h00 às 20h45 (terça)

QUARTA E SEXTA-FEIRA

08h00 às 8h45 (quarta)

09h00 às 09h45 (sexta)

16h00 às 16h45 (quarta)

17h00 às 17h45 (sexta)

18h00 às 18h45

SÁBADOS

08h30 às 09h20

09h30 às 10h20



ESPAÇO ACADEMIA

GINÁSTICA

Faixa etária: 13 anos acima

Mensalidade: R\$ 65,00

SEGUNDA-FEIRA

- 15h30 às 16h00 - Mobilidade e Alongamento
- 17h00 às 17h45 - Pilates
- 18h00 às 18h45 - Pump
- 19h00 às 19h45 - Circuito (Society)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

- 07h às 07h45 - Localizada (quarta)
- 07h às 07h45 - Alongamento (sexta)
- 08h às 08h45 - Pernas e Glúteos (sexta)
- 09h às 09h45 - Alongamento (quarta)
- 15h às 15h45 - Localizada
- 16h às 16h45 - Alongamento (sexta)
- 17h às 17h45 - Pilates (quarta)
- 19h às 19h45 - Pump
- 20h às 20h45 - Alongamento

TERÇA e QUINTA-FEIRA

- 08h00 às 08h45 - Localizada
- 09h00 às 09h45 - Localizada
- 15h00 às 15h45 - Zumba
- 16h00 às 16h45 - Pilates
- 17h00 às 17h45 - Cross Training (quinta)
- 18h00 às 18h30 - Fat Burn
- 18h30 às 18h45 - Abdomen
- 20h00 às 20h45 - Pilates (quinta)



COMPLEXO AQUÁTICO

**Obrigatório o uso de touca e roupa de banho (maió/sunga).
Exame Dermatológico em dia para utilização das piscinas**



TERÇA e QUINTA-FEIRA

07h00 (Acima de 13 anos)
08h00 (Acima de 13 anos)
09h00 (Acima de 13 anos)
10h00 (Acima de 60 anos)
11h00 (Acima de 60 anos)
14h00 (Acima de 13 anos)
15h00 (Acima de 60 anos)
16h00 (Acima de 13 anos)
17h00 (Acima de 13 anos)
18h00 (Acima de 13 anos)
19h00 (Acima de 13 anos)

HIDROGINÁSTICA

Faixa etária: 13 anos acima
Mensalidade: R\$ 58,00
(Duração da aula: 50 minutos)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

07h00 (Acima de 13 anos)
08h00 (Acima de 13 anos)
09h00 (Acima de 60 anos)
10h00 (Acima de 13 anos)
11h00 (Acima de 13 anos)
14h00 (Acima de 13 anos)
15h00 (Acima de 13 anos)
16h00 (Acima de 13 anos)
17h00 (Acima de 60 anos)
18h00 (Acima de 13 anos)
19h00 (Acima de 13 anos)

TERÇA e QUINTA-FEIRA

07h00 (Acima de 14 anos)
08h00 (Acima de 14 anos)
09h00 (06 a 13 anos)
10h00 (04 a 07 anos)
13h30 (Acima de 14 anos)
14h30 (06 a 13 anos)
15h30 (06 a 13 anos)
16h30 (04 a 07 anos)
18h10 (06 a 13 anos)
19h00 (Acima de 14 anos)
19h50 (06 a 13 anos)
20h40 (Acima de 14 anos)

NATAÇÃO

Faixa etária: 04 anos acima
Mensalidade: R\$ 58,00
(Duração da aula: 50 minutos)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

07h00 (Acima de 14 anos)
08h00 (Acima de 14 anos)
09h00 (06 a 13 anos)
10h00 (04 a 07 anos)
13h30 (06 a 13 anos)
14h30 (06 a 13 anos)
15h30 (04 a 07 anos)
16h30 (Acima de 14 anos)
18h10 (Acima de 14 anos)
19h00 (Acima de 14 anos)
19h50 (06 a 13 anos)
20h40 (Acima de 14 anos)

NATAÇÃO - 1x por semana

Mensalidade: R\$ 29,00

TERÇA, QUINTA OU SEXTA

17h20 às 18h10 (06 à 13 anos)

QUARTA

17h20 às 18h10 (04 à 07 anos)

NATAÇÃO - Aos Sábados

Faixa etária: 04 a 10 anos
Mensalidade: R\$ 28,00

08h00 às 08h50 (06 à 10 anos)
09h00 às 09h50 (04 à 07 anos)
10h00 às 10h50 (04 à 07 anos)
11h00 às 11h50 (04 à 07 anos)



ESPORTES COM RAQUETE

TÊNIS

04 vagas por horário, turma adulta mista acima de 16 anos

6 vagas por horário, turma infantil

Faixa etária: 08 anos acima

R\$ 80,00 - 1x na Semana (turmas mistas)

R\$ 80,00 - 2^a Aula na semana (turmas mistas) / Permitido fazer 02 aulas na semana

No caso de chuva não há reposição de aula.

O aluno deverá trazer a própria raquete.

(Duração da aula: 45 minutos)

TERÇA-FEIRA

06h30 INTERMEDIÁRIO

07h15 INTERMEDIÁRIO

08h00 INTERMEDIÁRIO

08h45 INICIANTE 1

09h30 INICIANTE 2

10h15 INTERMEDIÁRIO

11h00 AVANÇADO

13h30 INICIANTE INFANTIL 1 (12 a 15 anos)

14h15 INICIANTE 2

15h00 INICIANTE INFANTIL 1 (08 a 12 anos)

QUINTA-FEIRA

06h30 AVANÇADO

07h15 INICIANTE 2

08h00 INTERMEDIÁRIO

08h45 INTERMEDIÁRIO

09h30 INICIANTE 2

10h15 INTERMEDIÁRIO

11h00 INTERMEDIÁRIO

13h30 INICIANTE 1

14h15 INTERMEDIÁRIO

15h00 INICIANTE INFANTIL 1 (08 A 12 anos)

QUARTA-FEIRA

06h30 INICIANTE 2

07h15 INTERMEDIÁRIO

08h00 INICIANTE 1

08h45 INICIANTE 2

09h30 INICIANTE INFANTIL 2 (12 A 15 anos)

10h15 AVANÇADO

11h00 INICIANTE 2

SEXTA-FEIRA

06h30 INTERMEDIÁRIO

07h15 INTERMEDIÁRIO

08h00 INTERMEDIÁRIO

08h45 INICIANTE 2

09h30 INICIANTE INFANTIL 1 (07 a 11 anos)

10h15 INICIANTE 2

11h00 INTERMEDIÁRIO

SQUASH

Individual

Vagas Limitadas

Faixa etária: 06 anos acima

Mensalidade: R\$ 185,00

Duração de Aula: 30 minutos

SEGUNDA-FEIRA 18h00 às 22h00

SEXTA-FEIRA 17h00 às 22h00

Escolinha | 04 alunos por turma

Vagas Limitadas

Idade de 06 à 15 anos

Mensalidade: R\$ 85,00

Duração da Aula: 45 minutos

SEXTA-FEIRA

16h15 às 17h00



ESPORTES COM RAQUETE

BEACH TENNIS

6 vagas por horário de acordo com o nível técnico.

Faixa etária: 11 anos acima

Mensalidade:

R\$ 136,00 - 1x na Semana

R\$ 100,00 - 2ª Aula na semana / Permitido fazer 02 aulas na semana

Em caso de chuva e /ou atestado médico não há reposição de aula.

O aluno deverá trazer a própria raquete

(Duração da aula: 60 minutos)

SEGUNDA-FEIRA

07h00 INICIANTE 2
08h00 INICIANTE 2
09h00 INICIANTE 1
16h00 INTERMEDIÁRIO INFANTIL (11 A 14 ANOS)
17h00 INTERMEDIÁRIO
18h00 INICIANTE INFANTIL (11 A 14 ANOS)
19h00 INTERMEDIÁRIO
20h00 INTERMEDIÁRIO
21h00 INTERMEDIÁRIO

QUINTA-FEIRA

07h00 INICIANTE 2
08h00 INTERMEDIÁRIO
09h00 INICIANTE 1

SEXTA-FEIRA

07h00 INICIANTE 1
08h00 INTERMEDIÁRIO
09h00 INTERMEDIÁRIO

TERÇA-FEIRA

07h00 INTERMEDIÁRIO
08h00 INICIANTE 1
09h00 INICIANTE 2

QUARTA-FEIRA

07h00 INTERMEDIÁRIO
08h00 INTERMEDIÁRIO
09h00 INICIANTE 1
16h00 INICIANTE 2
17h00 INICIANTE 2
18h00 AVANÇADO
19h00 INTERMEDIÁRIO
20h00 INICIANTE 2
21h00 INTERMEDIÁRIO



DANÇA, CORPO e MENTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Faixa etária: 05 a 16 anos

Mensalidade: R\$ 58,00

(Duração da aula: 60 minutos)

QUARTA E SEXTA-FEIRA

16h30 - Acima de 06 anos (Avançada)

17h30 - Acima de 05 anos (Iniciantes)

18h30 - Acima de 06 anos (Avançada)

YOGA

Faixa etária: 12 anos acima

Mensalidade: R\$ 58,00

TERÇA-FEIRA

18h00 às 19h00

19h00 às 20h00

SEXTA-FEIRA

07h00 às 08h00 - AULA MEDITAÇÃO

08h00 às 09h00

BALLET

Faixa etária: 05 a 12 anos

Mensalidade: R\$ 98,00

QUARTA-FEIRA

19h00 às 20h00

MELHOR ATIVA IDADE

Faixa etária: acima 55 anos

Mensalidade R\$ 62,00

QUARTA-FEIRA e SEXTA-FEIRA

09h00 às 10h00

10h00 às 11h00

PRIMEIROS PASSOS

Mensalidade: R\$ 35,00

SÁBADO

09h30 às 10h20 | 07 a 11 anos

10h20 às 11h10 | 04 a 06 anos

XADREZ

Faixa etária: 07 anos acima

Mensalidade: R\$ 58,00

TERÇA E QUARTA-FEIRA

18h30 às 19h30

SÁBADO

10h00 às 12h00



LUTAS

BOXE

Faixa etária: 08 anos acima
Aulas de 1h
Mensalidade: R\$ 77,00

SEGUNDA-FEIRA - Local: Sala Boxe (academia)

BOXE SOCIAL

17h00 às 18h00 - (Acima de 14 anos)
18h00 às 19h00 - (Acima de 14 anos)
19h00 às 20h00 - (Acima de 14 anos)

TERÇA e QUINTA-FEIRA - Local: Sala Boxe

BOXE ESPORTIVO

16h00 às 17h00 - (INFANTIL 11 a 13 anos)
17h00 às 18h00 - (Acima de 14 anos)
18h00 às 19h00 - (Acima de 14 anos)
19h00 às 20h00 - (Acima de 14 anos)
20h00 às 21h00 - (Acima de 14 anos)

QUARTA e SEXTA-FEIRA - Local: Sala Boxe (academia)

BOXE SOCIAL

16h00 às 17h00 - (INFANTIL 08 a 10 anos)
17h00 às 18h00 - (Acima de 14 anos)
18h00 às 19h00 - (Acima de 14 anos)
19h00 às 20h00 - (Acima de 14 anos)

JUDÔ

Faixa etária: A partir de 04 anos
Local: Sala Boxe Academia
Mensalidade: R\$ 92,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA

17h00 às 18h00 Iniciação I	(07 à 16 anos)
18h00 às 18h45 Kids	(04 à 06 anos)
19h00 às 20h00 Iniciação II	(07 à 16 anos)
20h00 às 21h00 Adulto	(Acima de 16 anos)

JIU- JITSU

Faixa etária: 06 anos acima
Mensalidade: R\$ 92,00

SEGUNDA e QUINTA- FEIRA

Local: Sala de Yoga

18h30 às 20h00

SÁBADO

Local: Sala de Yoga

09H30 às 11h00



FUTEBOL 7 E FUTSAL

ESCOLA de FUTEBOL 7

Faixa etária: Nascidos de 2011 a 2019

Mensalidade: R\$ 58,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA PERÍODO TARDE

16h00 às 17h00 (Treino de Goleiros - Nasc até 2017)

17h00 às 18h00 (Sub-12 - 2013/2014/2015)

QUARTA e SEXTA-FEIRA PERÍODO MANHÃ

09h00 às 10h00 (Sub-08 - 2017/2018/2019)

10h00 às 11h00 (Sub-11 - 2014/2015/2016)

PERÍODO TARDE

17h00 às 18h00 (Sub-14 - 2011/2012/2013)

18h00 às 19h00 (Sub-09 - 2016/2017/2018)

19h00 às 20h00 (Sub-11 - 2014 e 2015)

SÁBADO

PERÍODO MANHÃ

Mensalidade: R\$ 28,00

08h30 às 09h30 (Sub-08 - 2017 à 2019)

09h30 às 10h30 (Sub-10 - 2015 e 2016)

10h30 às 11h30 (Sub-12 - 2013 e 2014)

11h30 às 12h30 (Sub-15 - 2010 à 2012)

FUNDAMENTOS do FUTEBOL

Faixa etária: Nascidos até 2011

Mensalidade: R\$ 58,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA

15h00 às 16h00 (Sub-17 - 2008 à 2011)

18h00 às 19h00 (adulto à partir 2007)

19h00 às 20h00 (adulto à partir 2007)

ESCOLA de FUTSAL

Faixa etária: Nascidos de 2012 até 2019

Mensalidade: R\$ 58,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA

09h00 às 10h00 (Sub-10/12 - 2013 a 2016)

10h00 às 11h00 (Sub-08 - 2017/2018/2019)

15h00 às 16h00 (Sub-10 - 2015/2016/2017)

16h00 às 17h00 (Sub-11/13 - 2012 à 2014)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

14h00 às 15h00

(Treino de Goleiros - Nascidos até 2017)

15h00 às 16h00 (Sub-08 - 2017 à 2019)

RACHÃO FUTSAL

(Gratuito)

Faixa etária: Nascidos até 2009

SÁBADO

15h00 às 17h00



GINÁSIO POLIESPORTIVO

VOLEIBOL

Mensalidade: R\$ 29,00

QUINTA-FEIRA

Voleibol Avançado (13 a 16 anos)
18h30 às 20h00

SEXTA-FEIRA

Voleibol Iniciação (11 a 15 anos)
16H15 às 17H45

VOLEIBOL 30+

TERÇA-FEIRA

Treino Master Feminino: 19h00 às 20h30
Treino Master Masculino: 20h30 às 22h00

RACHÃO VOLEIBOL

Faixa etária: 15 anos acima
(Gratuito)

SÁBADO

12h00 às 15h00

ESCOLA DE BASQUETE

Mensalidade: R\$ 92,00

Faixa etária: Nascidos de 2010 a 2018

QUARTA-FEIRA

16h00 às 17h00 (2015 à 2018)
17h00 às 18h00 (2010 à 2016)

QUINTA-FEIRA

20h00 às 21h00 (2010 à 2016)

TREINO COMPETITIVO ADULTO

Faixa etária: Nascidos a partir 2009
Competição +40

QUINTA-FEIRA

21h00 às 22h00

RACHÃO DE BASQUETE

Faixa etária: Nascidos a partir 2009
(Gratuito)

DOMINGO E FERIADOS

08h00 às 11h00