



DEPARTAMENTO DE ESPORTES

CURSOS e PRÁTICAS ESPORTIVAS

Para matricular-se nos cursos esportivos, é obrigatório apresentar:

- Atestado médico constando "APTO PARA ATIVIDADES FÍSICAS".
- Atestado Dermatológico (Área Piscina) para cursos realizados na piscina.

As matrículas e cancelamentos dos cursos esportivos deverão ser realizadas na secretaria do clube.

Caro Associado:

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

Contatos

(11) 4993-7100

 **4993-7100 | Opção 3**

Gestor:

Fernando Machado

fernando.machado@primeirodemaio.com.br

Coordenadores:

Juliana Vauna

juliana.vauna@primeirodemaio.com.br

Anderson Lote

anderson.lote@primeirodemaio.com.br

Matheus Smith

matheus.smith@primeirodemaio.com.br

Claudemir Siqueira

claudemir.siqueira@primeirodemaio.com.br



DEPARTAMENTO DE ESPORTES

Horário de Funcionamento

Terça a Sexta-Feira _____ 08h00 às 19h00
Sábado _____ 08h00 às 12h00
Segunda, Domingo e Feriado _____ FECHADO

GRADE DE CURSOS

Este documento está disponível no nosso site (na aba serviços):
www.primeirodemaio.com.br

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

ESPAÇO ACADEMIA

MUSCULAÇÃO

Faixa etária: 13 anos acima

Mensalidade: R\$ 68,00

SEGUNDA-FEIRA:

06h00 às 10h00 e 15h30 às 21h30

TERÇA à SEXTA-FEIRA:

06h00 às 22h00

SÁBADO:

08h00 às 17h00

DOMINGO/FERIADO:

08h00 às 13h00



PRIMEIRO DE MAIO FUTEBOL CLUBE

QUADRO DE HORÁRIOS - GINÁSTICA- 2026

SALA DE GINÁSTICA

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
---------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------

MANHÃ | PROFESSORA CAROL

07h00			LOCALIZADA 07H00 - 07H45		ALONGAMENTO 07H00 - 07H45	
07h30						
08h00		LOCALIZADA 08H00 - 08H45		LOCALIZADA 08H00 - 08H45	LOCALIZADA 08H00 - 08H45	
08h30						
09h00		LOCALIZADA 09H00 - 09H45	ALONGAMENTO 09H00 - 09H45	LOCALIZADA 09H00 - 09H45		
09h30						

TARDE | PROFESSORA DENISE

15h00		ZUMBA 15H00 - 15H45	LOCALIZADA 15H00 - 15H45	ZUMBA 15H00 - 15H45	LOCALIZADA 15H00 - 15H45	
15h30	MOBILIDADE 15H30 - 16H00					
16h00		PILATES 16H00 - 16H45		PILATES 16H00 - 16H45	ALONGAMENTO 16H00 - 16H45	
16h30						
17h00	PILATES 17H00 - 17H45		PILATES 17H00 - 17H45	CROSS TRAINNING 17H00 - 17H45		
17h30						

NOITE | PROFESSORAS | GABI/VERÔNICA

18h00	PUMP 18H00 ÀS 18H45 GABI	FAT BURN 18H00 - 18H30 GABI	AERO FIGHT + CORE 18H00 - 18H45 VERÔNICA	FAT BURN 18H00 - 18H30 GABI	CARDIO DANCE 18H00 - 18H30 VERÔNICA	
18h30		ABDOMINAL - GABI		ABDOMINAL - GABI		
19h00	CIRCUITO CAMPO SOCIETY VERÔNICA	ALONGAMENTO 19H00 - 19H45 GABI	ALONGAMENTO 19H00 - 19H45 VERÔNICA	PUMP 19H00 - 19H45 GABI	LEG POWER CORE 19H00 - 19H45 VERÔNICA	PUMP 19H00 - 19H45 GABI
19h30						
20h00	UPPER + CORE 20H00 - 20H45 VERÔNICA	PILATES 19H00 - 19H45 VERÔNICA	ALONGAMENTO 20H00 - 20H45 GABI	PILATES 20H00 - 20H45 GABI	ALONGAMENTO 20H00 - 20H45 GABI	
20h30						

COND. FÍSICO / QUEIMA CALÓRICA

FORTALECIMENTO

RELAXAMENTO



PRIMEIRO DE MAIO FUTEBOL CLUBE

QUADRO DE HORÁRIOS - BIKE- 2026

SALA DE SPINNING

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
---------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------

MANHÃ | PROFESSORA CAROL

07h00		BIKE 07H00 - 07H45		BIKE 07H00 - 07H45		
07h30						
08h00			BIKE 08H00 - 08H45			
08h30						BIKE 08H30 - 09H10
09h00					BIKE 09H00 - 09H45	
09h30						BIKE 09H30 - 10H10
10h00						
10h30						

TARDE | PROFESSORA DENISE

16h00	BIKE 16H00 - 16H45		BIKE 16H00 - 16H45			
16h30						
17h00		BIKE 16H00 - 16H45			BIKE 16H00 - 16H45	
17h30						

NOITE | PROFESSORAS | GABI/VERÔNICA

18h00	BIKE 18H00 - 18H45	BIKE 18H00 - 18H45	BIKE 18H00 - 18H45	BIKE 18H00 - 18H45	BIKE 18H00 - 18H45	
18h30						
19h00	BIKE 19H00 - 19H45	BIKE 19H00 - 19H45	BIKE 19H00 - 19H45	BIKE 19H00 - 19H45	BIKE 19H00 - 19H45	
19h30						
20h00	BIKE 19H00 - 19H45	BIKE 19H00 - 19H45	BIKE 19H00 - 19H45	BIKE 19H00 - 19H45	BIKE 19H00 - 19H45	
20h30						

BIKE - QUEIMA CALÓRICA / COND. FÍSICO

COMPLEXO AQUÁTICO

Obrigatório o uso de touca e roupa de banho (maiô/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\$ 60,00
(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\$ 60,00
(Duração da aula: 50 minutos)
Permitido fazer somente 02 aulas na semana

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

Faixa etária: 04 aos 13 anos
Mensalidade: R\$ 30,00
Permitido fazer somente 01 aula na semana.

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\$ 30,00
Permitido fazer somente 1 aula aos sábados.

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

ESPORTES COM RAQUETE

TÊNIS

Turma adulta mista acima de 16 anos, 04 vagas por horário.

6 vagas por horário, turma infantil

Faixa etária: 07 anos acima

Mensalidade:

R\$ 84,00 - 1x na Semana (turmas mistas)

R\$ 84,00 - 2ª Aula na semana (turmas mistas) / Permitido fazer 02 aulas na semana

**Em casos de chuva, afastamento médico ou atestado médico 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 AVANÇADO

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

Individual

Vagas Limitadas

Faixa etária: 06 anos acima

Mensalidade: R\$ 194,00

Duração de Aula: 30 minutos

SEGUNDA-FEIRA 18h00 às 22h00

SEXTA-FEIRA 17h00 às 22h00

QUARTA-FEIRA 06h00 às 10h00
16h00 às 21h00

SQUASH

Escolinha | 04 alunos por turma

Vagas Limitadas

Idade de 06 à 15 anos

Mensalidade: R\$ 89,00

Duração da Aula: 45 minutos

SEXTA-FEIRA

16h15 às 17h00

ESPORTES COM RAQUETE

BEACH TENNIS

De acordo com o nível técnico, 06 vagas por horário.

Faixa etária: 11 anos acima

Mensalidade:

R\$ 142,00 - 1x na Semana

R\$ 102,24 - 2ª Aula na semana / Permitido fazer 02 aulas na semana

Em casos de chuva, afastamento médico 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 AVANÇADO

09h00 INICIANTE 1

16h00 INTERMEDIÁRIO INFANTIL (11 A 14 ANOS)

17h00 INICIANTE INFANTIL (11 A 14 ANOS)

18h00 INTERMEDIÁRIO

19h00 INTERMEDIÁRIO

20h00 INTERMEDIÁRIO

21h00 INTERMEDIÁRIO

TERÇA-FEIRA

07h00 INTERMEDIÁRIO

08h00 INICIANTE 1

09h00 AVANÇADO

QUARTA-FEIRA

07h00 INTERMEDIÁRIO

08h00 INTERMEDIÁRIO

09h00 INICIANTE 1

16h00 INICIANTE 2

17h00 INICIANTE 2

18h00 AVANÇADO

19h00 INTERMEDIÁRIO

20h00 INICIANTE 2

21h00 INTERMEDIÁRIO

QUINTA-FEIRA

07h00 INICIANTE 2

08h00 INTERMEDIÁRIO

09h00 AVANÇADO

SEXTA-FEIRA

07h00 INICIANTE 1

08h00 INTERMEDIÁRIO

09h00 INTERMEDIÁRIO

QUADRA DE PICKLEBALL HORÁRIOS DE UTILIZAÇÃO

Segundas-feiras

07h00 às 10h30 - Recreação Livre

10h30 às 15h30 - Manutenção

15h30 às 21h30 - Recreação Livre

Terças e Quintas-feiras

06h30 às 12h00 - Recreação adulto

12h30 às 13h30 - Recreação Livre

13h30 às 16h00 - Recreação Adulto

16h00 às 18h00 - Recreação Infantil

18h00 às 22h00 - Recreação adulto

Quartas e Sextas Feiras

06h30 às 12h00 - Recreação Livre

12h00 às 14h00 - Recreação Infantil

14h00 às 16h00 - Recreação adulto

16h00 às 18h00 - Recreação Livre

18h00 às 22h00 - Recreação adulto

Sábado

08h00 às 10h00 - Recreação Adulto

10h00 às 12h00 - Recreação Livre

12h00 às 14h00 - Recreação Infantil

14h00 às 16h00 - Recreação Adulto

16h00 às 20h00 - Recreação Livre

Domingo

08h00 às 10h00 - Recreação Adulto

10h00 às 12h00 - Recreação Livre

12h00 às 14h00 - Recreação Infantil

14h00 às 16h00 - Recreação Adulto

16h00 às 18h00 - Recreação Livre

Obs. Horários sujeitos a alterações de acordo com a programação do Departamento de Esportes.

REGRAS DA QUADRA

1. Caso não tenha sócios na espera, as partidas podem ser de 21, 15 pontos ou com vantagem.
2. Caso sócio forem iniciantes ou tiver espera, a duração da partida fica em 10 min na quadra.
3. Jogadores menores de 12 anos somente acompanhado pelos pais ou responsáveis.
4. A quadra é de uso exclusivo para prática do Pickleball, não sendo permitido utilizar bolinhas, raquetes ou a prática de outras modalidades.
5. Quando houver apenas uma equipe (Dupla ou quarteto) fora na espera os jogos vão até 21 pontos.
6. Quando houver mais duplas e quartetos esperando fora a partida vai a 15 pontos.
7. Espera: Colocar a raquete no chão ou no suporte de raquete na ordem de chegada.

REGRAS DE PONTUAÇÃO

Vantagem de 2 pontos;

O jogo continua até uma equipe abrir dois pontos de vantagem (Ex: 12-10, 13-11).

Pontuação Tradicional:

Apenas quem saca ganha ponto. Se a equipe recebedora vencer a jogada, ganha o direito de sacar, mas não pontua.

Formato de Saque (Dupla):

Cada jogador da dupla saca até perder a posse (falta).



DANÇA, CORPO e MENTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Faixa etária: 05 a 16 anos
Mensalidade: R\$ 60,00
(Duração da aula: 60 minutos)

QUARTA E SEXTA-FEIRA

16h30 - (Avançada) 07 à 16 anos
17h30 - (Iniciantes) 05 à 12 anos
18h30 - (Avançada) 07 à 16 anos

PRIMEIROS PASSOS

Mensalidade: R\$ 36,00
Faixa etária: 04 a 11 anos

SÁBADO

09h30 às 10h20 | 07 a 11 anos
10h20 às 11h10 | 04 a 06 anos

XADREZ

Faixa etária: 07 anos acima
Mensalidade: R\$ 60,00

TERÇA E QUARTA-FEIRA

18h30 às 19h30

SÁBADO

10h00 às 12h00

DANÇA FLASHBACK

Aberto e gratuito para todos os associados
(Exame médico em dia)

QUARTA-FEIRA

17h00 às 18h00

SEXTA-FEIRA

16h00 às 17h00

YOGA

Faixa etária: 12 anos acima
Mensalidade: R\$ 60,00

TERÇA-FEIRA

18h00 às 19h00
19h00 às 20h00

SEXTA-FEIRA

07h00 às 08h00 - AULA MEDITAÇÃO
08h00 às 09h00

MELHOR ATIVA IDADE

Faixa etária: acima 55 anos
Mensalidade R\$ 65,00

QUARTA-FEIRA e SEXTA-FEIRA

09h00 às 10h00
10h00 às 11h00

BALLET

Faixa etária: 05 a 12 anos
Mensalidade: R\$ 102,00

QUARTA-FEIRA

19h00 às 20h00

LUTAS

BOXE

Faixa etária: 08 anos acima

Aulas de 60min

Mensalidade: R\$ 80,00

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\$ 96,00

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)

JIU- JITSU

Faixa etária: Acima dos 06 anos

Mensalidade: R\$ 96,00

SEGUNDA

Local: Sala de Yoga

18h30 às 20h00

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 2020

Mensalidade: R\$ 60,00

SEGUNDA e QUARTA-FEIRA

16h00 às 17h00 (Sub- 14 - 2012 e 2013)

TERÇA e QUINTA-FEIRA

16h00 às 17h00 (Treino de Goleiros - Nasc até 2018)

17h00 às 18h00 (Sub-12 - 2014 e 2015)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

10h00 às 11h00 (Sub-11 - 2015/2016/2017 e 2018)

17h00 às 18h00 (Sub- 08 - 2018/2019/2020)

18h00 às 19h00 (Sub- 10 - 2016 e 2017)

19h00 às 20h00 (Sub- 12 - 2014 e 2015)

SÁBADO

PERÍODO MANHÃ

Faixa etária: Nascidos de 2012 a 2020

Mensalidade: R\$ 30,00

08h30 às 09h30 (Sub-08 - 2018 à 2020)

09h30 às 10h30 (Sub-10 - 2016 e 2017)

10h30 às 11h30 (Sub-12 - 2014 e 2015)

11h30 às 12h30 (Sub-15 - 2012 à 2013)

FUNDAMENTOS do FUTEBOL

Faixa etária: Nascidos até 2011

Mensalidade: R\$ 60,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA

15h00 às 16h00 (Sub-17 - 2008 à 2011)

18h00 às 19h00 (adulto até 2007)

19h00 às 20h00 (adulto até 2007)

ESCOLA de FUTSAL

Faixa etária: Nascidos de 2012 até 2020

Mensalidade: R\$ 60,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA

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

10h00 às 11h00 (Sub-08 - 2017/2018/2019/2020)

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 2018)

15h00 às 16h00 (Sub-08 - 2017 à 2020)

RACHÃO FUTSAL

(Gratuito)

Faixa etária: Acima 16 anos

SÁBADO

15h00 às 17h00

GINÁSIO POLIESPORTIVO

VOLEIBOL

Faixa etária: 12 a 17 anos
Mensalidade: R\$ 30,00

QUINTA-FEIRA

Voleibol Avançado (14 a 17 anos)
18h30 às 20h00

SEXTA-FEIRA

Voleibol Iniciação (12 a 15 anos)
16H15 às 17H45

VOLEIBOL 30+

Faixa etária: 30 anos acima
(Gratuito)

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\$ 96,00
Faixa etária: 10 a 17 anos

QUARTA-FEIRA

16h00 às 17h00 - (15 a 17 anos)
17h00 às 18h00 - (10 a 15 anos)

QUINTA-FEIRA

20h00 às 21h00 - (10 a 15 anos)

TREINO COMPETITIVO ADULTO

Faixa etária: Acima de 16 anos
Competição +40

QUINTA-FEIRA

21h00 às 22h30

RACHÃO DE BASQUETE

Faixa etária: Acima de 16 anos
(Gratuito)

DOMINGO E FERIADOS

08h00 às 11h00