



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@primeirodemaio.com.br

Coordenadores:

Juliana Vauna

juliana.vauna@primeirodemaio.com.br

Marcelo Santos

marcelo.santos@primeirodemaio.com.br

Ruy Oliveira

ruy.oliveira@primeirodemaio.com.br





DEPARTAMENTO DE ESPORTES

Horário de Funcionamento

Terça à Sexta-Feira 08h00 às 19h00

Sábado 08h00 às 12h00

Segunda, Domingos e Feriados FECHADO

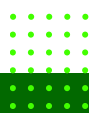
GRADE DE CURSOS

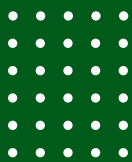
Este documento está disponível no nosso site na aba serviços:

www.primeirodemaio.com.br

**CONSULTE A VALIDADE DO SEU ATESTADO MÉDICO E SUA
POSIÇÃO EM LISTA DE ESPERA E CURSO EM:**

cursos.primeirodemaio.com.br





ACADEMIA

03

MUSCULAÇÃO

Faixa etária: 13 anos acima

Plano Light: R\$ 58,00

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

GINÁSTICA

Faixa etária: 13 anos acima

Mensalidade: R\$ 55,00

SEGUNDA-FEIRA

15h30 às 16h00 - Mobilidade e Alongamento

17h00 às 17h45 - Pilates

18h00 às 18h45 - Pump

19h00 às 19h45 - Circuito (Society)

20h00 às 20h45 - Bike

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

10h00 às 11h00 - Cros Training (academia)

15h00 às 15h45 - Zumba

16h00 às 16h45 - Pilates

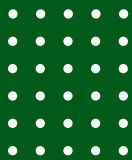
17h00 às 17h45 - Cross Training (quinta)

18h00 às 18h30 - Jump

18h30 às 18h45 - Abdomen

20h00 às 20h45 - Pilates (quinta)





ACADEMIA

04

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 09h10

09h30 às 10h10

BOXE / MUAY-THAI

Faixa etária: 13 anos acima

Mensalidade: R\$ 74,00

SEGUNDA-FEIRA

17h00 às 18h00 (Boxe)

18h00 às 19h00 (Muay-Thai)

19h00 às 20h00 (Boxe)

TERÇA e QUINTA-FEIRA

16h00 às 17h00 (Boxe) - 10 a 13 anos

17h00 às 18h00 (Boxe)

18h00 às 19h00 (Muay-Thai)

19h00 às 20h00 (Muay-Thai)

20h00 às 21h00 (Boxe)

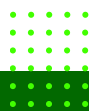
QUARTA e SEXTA-FEIRA

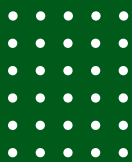
16h00 às 17h00 (Boxe) - 08 a 12 anos

17h00 às 18h00 (Boxe)

18h00 às 19h00 (Boxe)

19h00 às 20h00 (Boxe)





COMPLEXO AQUÁTICO

05

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\$ 55,00
(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 12 anos)
08h00 (Acima de 12 anos)
09h00 (06 a 11 anos)
10h00 (04 a 07 anos)
13h30 (Acima de 12 anos)
14h30 (06 a 11 anos)
15h30 (06 a 11 anos)
16h30 (04 a 07 anos)
18h10 (06 a 11 anos)
19h00 (Acima de 12 anos)
19h50 (06 a 11 anos)
20h40 (Acima de 12 anos)

NATAÇÃO

Faixa etária: 04 anos acima
Mensalidade: R\$ 55,00
(Duração da aula: 50 minutos)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

07h00 (Acima de 12 anos)
08h00 (Acima de 12 anos)
09h00 (06 a 11 anos)
10h00 (04 a 07 anos)
13h30 (06 a 11 anos)
14h30 (06 a 11 anos)
15h30 (04 a 07 anos)
16h30 (Acima de 12 anos)
18h10 (Acima de 12 anos)
19h00 (Acima de 12 anos)
19h50 (06 a 11 anos)
20h40 (Acima de 12 anos)

NATAÇÃO - 1x por semana

Mensalidade: R\$ 27,00

TERÇA, QUINTA OU SEXTA

17h20 às 18h10 (06 à 11 anos)

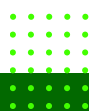
QUARTA

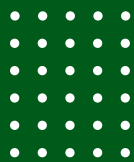
17h20 às 18h10 (04 à 07 anos)

NATAÇÃO - Aos Sábados

Faixa etária: 04 a 07 anos
Mensalidade: R\$ 27,00

08h00 às 08h50
09h00 às 09h50
10h00 às 10h50
11h00 às 11h50





ESPORTES COM RAQUETE

06

TÊNIS

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

6 vagas por horário, turma infantil

Faixa etária: 08 anos acima

R\$ 76,00 - 1x na Semana (turmas mistas)

R\$ 76,00 - 2ª 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 (12 a 15 anos)

14h15 INICIANTE 2

15h00 INICIANTE INFANTIL (08 a 11 anos)

QUINTA-FEIRA

06h30 AVANÇADO

07h15 INICIANTE 2

08h00 INTERMEDIÁRIO

08h45 INTERMEDIÁRIO

09h30 INICIANTE 2

10h15 INICIANTE INFANTIL (08 a 11 anos)

11h00 INICIANTE 1

13h30 INICIANTE

14h15 INTERMEDIÁRIO

15h00 INICIANTE INFANTIL (08 A 11 anos)

QUARTA-FEIRA

06h30 INICIANTE 2

07h15 INTERMEDIÁRIO

08h00 AVANÇADO

08h45 INICIANTE 2

09h30 INICIANTE INFANTIL (12 A 15 anos)

10h15 AVANÇADO

11h00 INTERMEDIÁRIO

SEXTA-FEIRA

06h30 INTERMEDIÁRIO

07h15 INTERMEDIÁRIO

08h00 INTERMEDIÁRIO

08h45 INICIANTE 2

09h30 INICIANTE INFANTIL (08 a 11 anos)

10h15 INICIANTE 2 ADULTO

11h00 INTERMEDIÁRIO ADULTO

SQUASH

Turmas Aulas Individuais

Faixa etária: 06 anos acima

Mensalidade: R\$ 252,00

Duração de Aula: 30 minutos

Escolinha Gratuita

Vagas Limitadas

04 alunos por horário

Duração da Aula 45 minutos

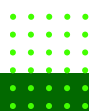
SEGUNDA-FEIRA das 18h00 às 22h00

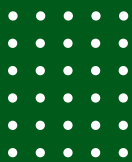
SEXTA-FEIRA das 17h00 às 22h00

SEXTA-FEIRA

das 16h15 às 17h00

Idade de 07 à 15 anos





ESPORTES COM RAQUETE

07

BEACH TENNIS

6 vagas por horário de acordo com o nível técnico.

Faixa etária: 11 anos acima

Mensalidade:

R\$ 131,00 - 1x na Semana

R\$ 96,00 - 2ª Aula na semana / Permitido fazer 02 aulas na semana

No caso de chuva não há reposição de aula e atestado médico não há reposição.

O aluno deverá trazer a própria raquete

(Duração da aula: 60 minutos)

SEGUNDA-FEIRA

16h00 INICIANTE 2

17h00 INTERMEDIÁRIO

18h00 INICIANTE INFANTIL (11 A 14 ANOS)

19h00 INICIANTE 2

20h00 INTERMEDIÁRIO

21h00 INTERMEDIÁRIO

TERÇA-FEIRA

07h00 INICIANTE 2

08h00 INICIANTE 1

09h00 AVANÇADO

QUARTA-FEIRA

07h00 INTERMEDIÁRIO

08h00 INICIANTE 1

09h00 INTERMEDIÁRIO

16h00 INICIANTE 2

17h00 INICIANTE 2

18h00 AVANÇADO

19h00 INTERMEDIÁRIO

20h00 INICIANTE 2

21h00 INTERMEDIÁRIO

QUINTA-FEIRA

07h00 INICIANTE 2

08h00 INTERMEDIÁRIO

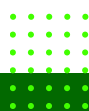
09h00 AVANÇADO

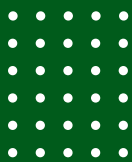
SEXTA-FEIRA

07h00 INICIANTE 2

08h00 INTERMEDIÁRIO

09h00 INTERMEDIÁRIO





DANÇA, CORPO e MENTE

08

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Faixa etária: 05 a 16 anos
Mensalidade: R\$ 55,00
(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)

BALLET

Faixa etária: 06 a 11 anos
Mensalidade: R\$ 95,00

QUARTA-FEIRA

19h00 às 20h00

YOGA

Faixa etária: 12 anos acima
Mensalidade: R\$ 55,00

TERÇA-FEIRA

18h00 às 19h00
19h00 às 20h00

SEXTA-FEIRA

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

JUDÔ

Faixa etária: Nascidos até 2020
Local: Sala de Judô | Prédio do Ginásio
Mensalidade: R\$ 90,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA

17h00 às 18h00 Iniciação I (2010 à 2017)
18h00 às 18h45 Kids (2018 à 2020)
19h00 às 20h00 Iniciação II (2008 à 2017)
20h00 às 21h15 Adulto (2007 acima)

MELHOR ATIVA IDADE

Faixa etária: a partir 55 anos
Mensalidade R\$ 59,00

QUARTA-FEIRA e SEXTA-FEIRA

09h00 às 10h00
10h00 às 11h00

PRIMEIROS PASSOS

Mensalidade: R\$ 32,00

SÁBADO

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

XADREZ

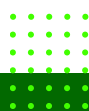
Faixa etária: 07 anos acima
Mensalidade: R\$ 55,00

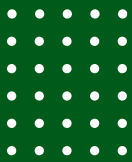
TERÇA E QUARTA-FEIRA

18h30 às 19h30

SÁBADO

10h00 às 12h00





FUTEBOL 7 E FUTSAL

09

ESCOLA de FUTEBOL 7

Faixa etária: Nascidos de 2018 a 2010

Mensalidade: R\$ 55,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA

PERÍODO TARDE

16h15 às 17h30 (Treino de Goleiros - Nasc até 2016)

17h30 às 18h45 (Sub-11 - 2012 e 2013)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

PERÍODO MANHÃ

09h00 às 10h00 (Sub-08 - 2016/2017/2018)

10h00 às 11h00 (Sub-11 - 2013/2014/2015)

PERÍODO TARDE

16h30 às 17h45 (Sub-14 - 2010/2011/2012)

18h00 às 19h00 (Sub-09 - 2015/2016/2017)

19h00 às 20h00 (Sub-10 - 2014/2015/2016)

SÁBADO

PERÍODO MANHÃ

Mensalidade: R\$ 27,00

08h45 às 09h30 (Sub-08 - 2016 à 2018)

09h30 às 10h45 (Sub-10 - 2014 e 2015)

10h45 às 12h00 (Sub-12 e Sub-14 - 2010 à 2013)

FUNDAMENTOS do FUTEBOL

Faixa etária: Nascido de 2007 até 2010

Mensalidade: R\$ 55,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA

15h00 às 16h00 (Sub 17 - 2007 à 2010)

18h45 às 20h00 (adulto à partir 2006)

ESCOLA de FUTSAL

Faixa etária: Nascidos de 2018 até 2010

Mensalidade: R\$ 55,00

TERÇA e QUINTA-FEIRA

09h00 às 10h00 (Sub 10/12 - 2012 a 2015)

10h00 às 11h00 (Sub 08 - 2016/2017/2018)

15h00 às 16h00 (Sub 10 - 2014 e 2015)

16h00 às 17h00 (Sub 11/13 - 2010 à 2013)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

14h00 às 15h00

(Treino de Goleiros - Nascidos até 2016)

15h00 às 16h00 (Sub 08 - 2016 à 2018)

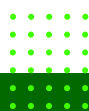
RACHÃO FUTSAL

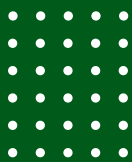
(Gratuito)

Faixa etária: Nascidos até 2009

SÁBADO

15h00 às 17h00





GINÁSIO POLIESPORTIVO

10

VOLEIBOL

Mensalidade: R\$ 27,00

QUINTA-FEIRA

Voleibol Avançado (13 a 16 anos)

18h30 às 20h00

SEXTA-FEIRA

Voleibol Iniciação (11 a 15 anos)

16H15 às 17H45

VOLEIBOL

Faixa etária: 15 anos acima

(Equipes já formadas)

TERÇA-FEIRA

Treino Master Feminino: 19h00 às 20h30

Treino Master Masculino: 20h30 às 22h00

RACHÃO VOLEIBOL

Faixa etária: 15 anos acima

(Gratuito)

Turma Mista

SÁBADO

12h00 às 15h00

ESCOLA DE BASQUETE

Mensalidade: R\$ 90,00

Faixa etária: Nascidos de 2009 a 2017

QUARTA-FEIRA

16h00 às 17h00 (2014 à 2017)

17h00 às 18h00 (2009 à 2013)

QUINTA-FEIRA

20h00 às 21h00 (2009 à 2013)

RACHÃO DE BASQUETE

Faixa etária: 15 anos acima

(Gratuito)

QUINTA-FEIRA

21h00 às 22h00

DOMINGO

08h00 às 11h00

