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
Rafael Cruz
rafael.cruz@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

MUSCULAÇÃO

Faixa etária: 13 anos acima
Plano Light: R$ 58,00

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

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

TERÇA e QUINTA-FEIRA
08h00 às 08h45 - Localizada
09h00 às 09h45 - Localizada
10h00 às 11h00 - Cross Training (academia)
15h00 às 15h45 - Zumba
16h00 às 16h45 - Pilates
17h00 às 17h45 - Cross Training (quinta)
18h00 ás 18h30 - Jump
18h30 às 18h45 - Abdomen
20h00 às 20h45 - Pilates (quinta)

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

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

BOXE

Faixa etária: 13 anos acima
Mensalidade: R$ 74,00

SEGUNDA-FEIRA
17h00 às 18h00
18h00 às 19h00
19h00 às 20h00

TERÇA e QUINTA-FEIRA
16h00 às 17h00 - 10 a 13 anos
17h00 às 18h00
18h00 às 19h00
19h00 às 20h00
20h00 às 21h00

QUARTA e SEXTA-FEIRA
16h00 às 17h00 - 08 a 12 anos
17h00 às 18h00
18h00 às 19h00
19h00 às 20h00

COMPLEXO AQUÁTICO

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

HIDROGINÁSTICA

Faixa etária: 13 anos acima
Mensalidade: R$ 55,00
(Duração da aula: 50 minutos)

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)

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)

NATAÇÃO

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

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)

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$ 27,00

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 07 anos
Mensalidade: R$ 27,00

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

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)

QUARTA-FEIRA
06h30 INICIANTE 2
07h15 INTERMEDIÁRIO
08h00 INICIANTE 1
08h45 INICIANTE 2
09h30 INICIANTE INFANTIL (12 A 15 anos)
10h15 AVANÇADO
11h00 INICIANTE 2

QUINTA-FEIRA
06h30 AVANÇADO
07h15 INICIANTE 2
08h00 INTERMEDIÁRIO
08h45 INTERMEDIÁRIO
09h30 INICIANTE 2
10h15 INTERMEDIÁRIO
11h00 INICIANTE 2
13h30 INICIANTE 1
14h15 INTERMEDIÁRIO
15h00 INICIANTES INFANTIL (08 A 11 anos)

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

Individual
Vagas Limitadas
Faixa etária: 06 anos acima
Mensalidade: R$ 180,00
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$ 80,00
Duração da Aula: 45 minutos

SEXTA-FEIRA
16h15 às 17h00

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

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
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

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 Boxe Academia
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

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
PERIODO 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 2011
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 2016)
16h00 às 17h00 (Sub 11/13 - 2011 à 2014)

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

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

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$ 90,00
Faixa etária: Nascidos de 2009 a 2017

QUARTA-FEIRA

16h00 às 17h00 (2014 à 2017)
17h00 às 18h00 (2009 à 2015)

QUINTA-FEIRA

20h00 às 21h00 (2009 à 2015)

RACHÃO DE BASQUETE

Faixa etária: 15 anos acima
(Gratuito)

QUINTA-FEIRA

21h00 às 22h00

DOMINGO

08h00 às 11h00