



ATIVIDADES NA SEDE SOCIAL

MUSCULAÇÃO 2ª a 6ª f.

6h às 22h

COND. FÍSICO 2ª e 4ª f.

7h10 8h10
18h10 19h10

GINÁSTICA

2ª e 4ª f.

12h10 18h10

3ª e 5ª f.

8h10 9h10
17h10

PILATES

2ª e 4ª f.

7h10 8h10 9h10 10h10
12h10 13h10 14h10 15h10
16h10 17h10 18h10 19h10
20h10

3ª e 5ª f.

7h10 8h10 9h10 10h10
12h10 13h10 14h10 15h10
16h10 17h10 18h10 19h10
20h10

6ª feira

7h10 8h10 9h10
10h10 11h10 12h10

DANÇA DO VENTRE

2ª feira

19h

4ª feira

19h05 20h20

6ª feira

18h30

FIT DANCE 2ª e 4ª f.

18h10 19h10

URBAN MIX 3ª e 5ª f.

18h10

DANÇA DE SALÃO 3ª e 5ª f.

19h10 20h10

ALONGAMENTO

2ª e 4ª f.

17h10

3ª e 5ª f.

7h10 10h10 18h10

JUDÔ 2ª e 4ª f.

18h10 19h10

MUAY THAI 3ª e 5ª f.

18h10 19h10

(12) 3922-7424 (ramal 3) | [f](#) [ig](#) @assemjic | [globe](#) assem.com.br | [yt](#) /ASSEMdeSJC



ATIVIDADES NA SEDE SOCIAL

HIDROGINÁSTICA

2ª e 4ª f. | Piso 1 e 2

6h10 7h10 8h10
9h10 10h10

3ª e 5ª f. | Piso 1 e 2

8h10 9h10 10h10

3ª e 5ª f. | Piso 1

6h10 7h10

HIDROGINÁSTICA

2ª e 4ª f. | Piso 1 e 2

18h10 19h10 20h10

3ª e 5ª f. | Piso 1 e 2

18h10 19h10 20h10

HIDROGINÁSTICA

2ª e 4ª f. | Piso 1 e 2

12h10 13h10 14h10
15h10 16h10 17h10

3ª e 5ª f. | Piso 1 e 2

12h10 13h10 14h10
15h10 16h10 17h10

NATAÇÃO KIDS Peixinhos

6ª feira | Piso 2

8h10 9h 9h50
10h40 14h10 15h
15h50 16h50 17h40
18h30 19h20 20h10

NATAÇÃO KIDS Golfinhos

6ª feira | Piso 1

8h10 9h 9h50
10h40 14h10 15h
15h50 16h50 17h40
18h30 19h20 20h10

FUTSAL Clube

3ª e 5ª f.

8h30 (10-15 a.)
9h45 (5-9 a.)
14h (10-15 a.)
15h15 (5-9 a.)

(12) 98108-0261
Professor: Juliano Miranda

BALLET

3ª e 5ª f.

14h40 (7-8 a.)
15h20 (5-6 a.)

4ª e 6ª f.

8h30 (9-10 a.)
9h10 (7-8 a.)
9h50 (5-6 a.)

ESPAÇO KIDS 2ª a 6ª f.

13h às 21h (3-12 a.)