

DEC 2023

Retomada do programa

+ ESPORTE  + VIDA

As atividades esportivas voltam a acontecer a partir desta **segunda-feira (27)**, por toda cidade.

[Acesse o link pela legenda](#)



MATRÍCULA SOLIDÁRIA

(27/02/2023 – 10/03/2023)

LEVAR O ORIGINAL: RG, CPF, COMPROVANTE DE ENDEREÇO (não é necessário cópia).

CASO O ALUNO SEJA MENOR DE 18 ANOS OU MAIOR QUE 70 ANOS, PRECISA ESTAR ACOMPANHADO DE UM RESPONSÁVEL.

1KG DE ALIMENTO NÃO PERECÍVEL, QUE SERÁ ENCAMINHADO AS VÍTIMAS DO LITORAL NORTE.

JUDÔ



SESI: Professor Carlos

PAF (6 à 17 anos) - Terças e Quintas, 8h30 às 11h30;

CAIC: Professor Carlos

PAF (6 à 17 anos) - Sábados, 8h às 11h;

ACADEMIA FISICO & FORMA: Professor Carlos

(Equipe Treinamento) - Terças, Quintas e Sextas, 18h às 21h;

VL BATISTA (Pastoral do Menor): Professora Isis

PAF (6 à 17 anos) – Segundas, Quartas e Sextas, 16h às 19h;

ESC/ESEFIC: Professora Isis

PAF (6 à 17 anos) - Terças e Quintas, 17h às 20h;

Antiga creche Dona Lili: Professora Isis

PAF (6 à 17 anos) - Terças e Quintas, 15h às 17h;

JIU-JITSU



ESC/ESEFIC: Professor Júlio

(maiores de 6 anos) Segundas, Terças e Quintas, 8h às 9h30;

(13 à 17 anos) Segundas, Terças e Quintas, 20h às 21h;

(maiores de 18 anos) Segundas, Terças e Quintas, 21h às 22h;

(6 à 12 anos) Quartas e Sextas, 19h30 às 21h;

TAEKWONDO



C.T PERFORMANCE (R. Amalia Rois D'Avila, 65):

Professor Mateus

(4 à 17 anos) Segundas e Quartas, 9h às 10h;

(4 à 17 anos) Segundas, Quartas e Sextas, 13h30 às 16h30;

(4 à 17 anos) Segundas, Quartas e Sextas, 18h30 às 19h30;

(4 à 11 anos) Terças e Quintas, 19h às 20h.

CONE (Rua José Pereira de Vasconcelos):

Professor João Rafael

(maiores de 7 anos) Segunda à sexta, 16h às 18h;

KARATÊ



M.A FIGTH (Lg. Dourada):

Professor Alison

(7 à 17 anos) Terças e Quintas, 17h às 19h;

(7 à 17 anos) Segundas e Quartas, 9h às 10h;

M.A FIGTH (Dr. Carlos Varela, 505): Professor

Alison

(7 à 17 anos) Segundas, Quartas e Sextas,
19h30 às 22h;

(7 à 17 anos) Sábados, 10h às 12h;

ARTES MARCIAIS



CLUBE ADENICE: Professora Ademir
Cassiano

(maiores de 10 anos)

Segundas e Quartas da 08h às 09h30

Segundas e Quartas das 15h00 às 16h30

Segundas e Quartas das 19h00 à 21h00

Terças e Quintas das 08h00 às 09h30

Terças e Quintas Das 15h00 às 16h30

Sábados das 15h00 às 16h30

ACADEMIA



ESC/ESEFIC: Professor Eliel (maiores de 15 anos)

Segunda a Sexta, 6h30 às 10h15.

ESC/ESEFIC : Professora Leticia (maiores de 15 anos)

Segunda a Sexta, 14h15 às 17h45.

ESC/ESEFIC : Professores Eliel/Grillo (maiores de 15 anos)

Segunda a Sexta, 17h45 às 22h.

FUNCIONAL



VI Romana (Av Piquete): Professor Rogean

Segunda à Quinta, 6h30 às 8h30;

Paulistinha (Campo): Professora Natalia
Segundas e Quartas, 6h30 às 7h30;

Terças e Quintas, 7h às 8h30

FUNCIONAL



JD AMÉRICA (academia ar livre): Professor Bruno

Segundas e Quartas, 6h30 às 9h30;

JD EUROPA (academia ar livre): Professor Bruno

Terças e Quintas, 6h30 às 8h30;

BOSQUE: Professora Larissa

Segundas, Quartas e Sextas, 8h às 10h;

QUADRA REGINA CÉLIA: Professora Larissa

Terças e Quintas, 8h30 às 9h30;

FUNCIONAL

3ª IDADE



Quadra Savir: Professora Patrícia

Segundas, Terças e Sextas 07h às 07h50

PISTA (ESC): Professora Patrícia

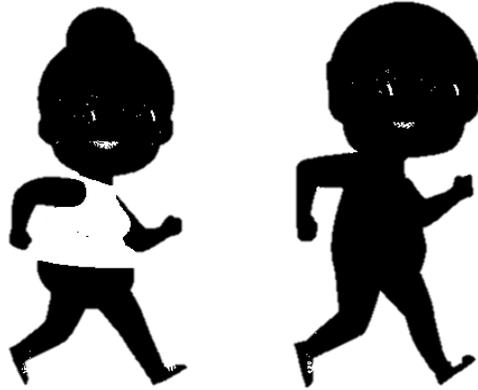
Segundas, Terças e Sextas das 08h as
08h50;

QUADRA VILA SUELY: Professora Patrícia

Segundas, Terças e Sextas, 09h10 as 10h00

FUNCIONAL

3ª idade



NOVICIADO DOM BOSCO: Professora Bernadete
Segundas, Quartas e Sextas, 7h10 às 8h;

CRAS: Professora Bernadete
Segundas, Quartas e Sextas, 8h10 às 9h;

ASSOCIAÇÃO VIVA VIDA: Professora Bernadete
Segundas e Quartas 14h Às 17h30;
Terças, 8h10 às 9h e 18h às 19h;
Quintas, 8h10 às 11h30;
Sextas, 9h10 às 11h40;

CCI: Professora Bernadete
Segundas, 9h10 às 10h50;
Terças, 9h30 às 11h30 e 13h às 15h30;

CAMPO ITAGAÇABA: Professores Bernadete e
Joãozinho
Terças e Quintas, 7h às 9h40

DANÇA



CECAP: Professor Grillo

Segundas e Quartas, 7h às 7h45;

BOSQUE: Professor Grillo

Terças e Quintas, 7h às 7h45;

ITAGAÇABA: Professor Grillo

Segundas e Quartas, 18h30 às 19h15;

PADRE FRANCISCO: Professor Grillo

Terças e Quintas, 18h30 às 19h15;

ESC: Professor Grillo

Sextas, 18h30 às 19h15;

BALLET



ESC / ESEFIC: Professora Débora

(de 6 á 7 anos) Segunda á Quinta, 7h30 ás 8h30;

(08 á 09 anos) Segunda á Quinta, 08h30 ás 09h30;

(10 á 11 anos) Segunda á Quinta, 09h30 ás 10h30;

(6 á 8 anos) Segundas e Terças, 13h30 ás 14h30

(9 á 11 anos) Segundas e Terças, 14h30 ás 15h30

GINÁSTICA



ESC/ESEFIC (C. DE EVENTOS):

Professora Eliana

Ginástica Artística: Segundas e Quartas,
8h30 às 11h;

Segundas e Quartas 14h30 às 18h40;

ESC/ESEFIC (Zé da Bola): Professora

Eliana

Ginástica Rítmica: Terças e Quintas, 8h30
às 11h;

Terças e Quintas, 14h30 às 18h40;

Sextas, 15h30 às 16h20;

GINÁSTICA RITMICA



SESI: Professora Natalia

(6 à 17 anos) Segundas e Quartas,
8h às 9h30 e 18h às 20h30;

ASS. ACONTECER: Professora
Natalia

(6 à 10 anos) Terças e Quintas, 9h
às 10h e 18h às 19h;

ATLETISMO



ESC/ESEFIC: Professor

Carioca (Luiz Ribeiro)

Segunda a Sexta, 8h30 às 11h;

Segunda a Sexta, 17h às 18h;

VÔLEI



SESI: Professor Tiquinho (Rogerson)

PAF (11 à 17 anos) Terças e Quintas, 17h às 21h;

ESC/ESEFIC: Professor Tiquinho (Rogerson)

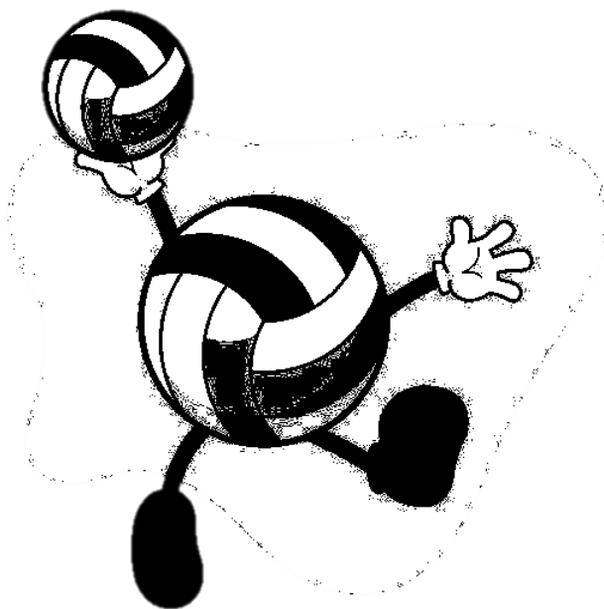
(10 à 13 anos), Segundas e Quartas, 17h30 às 18h30;

(14 à 17 anos), Segundas e Quartas, 18h30 às 20h;

(Treinamento), Segundas e Quartas, 20h às 22h;

Jogo livre, Sextas, 14h às 17h

VÔLEI ADAPTADO



ESC/ESEFIC: Professores Regina e Paulo

Terças e Sextas, 7h30 às 9h30 -

MASCULINO;

Terças e Sextas, 9h30 às 11h30 -

FEMININO;

Quartas, 8h às 10h – **FEMININO;**

FABRIVA: Professora Regina

Quartas, 8h às 10h - **MASCULINO;**

FUTEBOL



CAMPO ITAGAÇABA: Professor Laercio

(5 à 14 anos) Quartas e Sextas, 8h às 11h20;

(maiores de 12 anos) Professor Laercio e

Alexandre

Segundas, Quartas e Sextas, 14h50 às 17h20;

Terças e Quintas, 14h50 às 17h;

CAMPO FAC: Professor Laercio

Treino de Goleiro, Terças e Quintas, 13h40 às

14h30;

(5 à 17 anos) Professor Alexandre e

Joãozinho

Quartas e Sextas, 8h às 10h30;

(5 à 17 anos) Professor Joãozinho

Quartas e Sextas, 14h às 17h20;

FUTEBOL



CAMPO PAULISTINHA:

Professor Thiago

(7 à 15 anos) Terças e Quintas, 8h às 11h;

SESI: Professora Gabriela

(6 à 17 anos) Terças e Quintas, 18h às 19h;

(6 à 17 anos) Quartas e Sextas, 17h às 19h;

FUTSAL



QUADRA ITAGAÇABA: Professor Laercio

(5 à 12 anos) Terças e Quintas, 8h às 11h20;

QUADRA ESEFIC: Professor Joãozinho e

Alexandre

(5 à 12 anos) Segundas, 8h às 10h30;

(5 à 17 anos) Professor Joãozinho

Segundas, 8h às 10h30 e 14h às 17h20;

QUADRA PD FRANCISCO: Professor

Alexandre

(maiores de 11 anos – fem.) Segundas, 19h10 às 21h40;

(maiores de 11 anos – fem.) Terças e Quintas, 18h20 às 21h40;

FUTSAL



ESC/ESEFIC:

Professor Rafael Ligabo

(Treinamento) Terças e Quintas, 17h
às 22h;

SESI:

Professor Paulo Gerson

(6 à 17 anos) Terças e Quintas, 8h
às 11h20;

INICIAÇÃO ESPORTIVA



MATA ATLANTICA 1: Professor Edemir

FUNCIONAL, Terças e Quintas, 20h às 21h;

COLINAS DA MANTIQUEIRA: Professor Edemir

FUTEBOL DE CAMPO, Terças e Quintas, 8h às
11h;

ECO VALE: Professor Edemir

FUTSAL, Segundas, Quartas e Sextas, 09h as
11h;

MATA ATLÁTICA 1: Professor Edemir

Recreação, Segundas, Quartas e Sextas, 20h a
22h.

TÊNIS DE MESA



ESC/ESEFIC: Professor Robson
(Iniciação) Segunda a Sexta,

18h às 19h30;

(Treinamento) Segunda a Sexta,

19h30 às 21h30;

NATAÇÃO PAF



SESI: Professor Grillo

Terças e Quintas, 8h15 às 11h15 e
14h às 18h;

Quartas e Sextas, 8h às 11h e 14h
às 18h

SESI: Professor Welber

Quartas e Sextas, 14h às 19h;