

DEPARTAMENTO DE ESPORTES TERRESTRES

TABELA DE ATIVIDADES

Secretaria de Esportes

2529-4813

esportesterrestres@caicas.com.br

A MENSALIDADE PARA CONVIVADO TEM 15% DE ACRÉSCIMO SOBRE A MENSALIDADE DO ASSOCIADO. A MENSALIDADE DO NETO SERÁ A MESMA DO ASSOCIADO, MAS, TANTO O CONVIVADO QUANTO O NETO PAGARÃO UMA TAXA PARA MANUTENÇÃO DE R\$ 100,00 - QUE DEVERÁ SER PAGA DIRETAMENTE NA SECRETARIA DO CLUBE ATÉ O DIA 10 DE CADA MÊS, O NÃO PAGAMENTO DA TAXA IMPLICA NA SUSPENSÃO DA MATRÍCULA DO ALUNO.

NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA - FFS Eventos Esportivos Ltda. - Sócios e Netos até 12 anos

RESPONSÁVEL: FABIO SBANÉ - Coord. Lincon Duarte. Tel.: 96476-1844 (2ª a 6ª - 09:00 às 19:00 h)

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	MENSALIDADE	MATRICULA
Bebês 6 meses até 3 anos (Duração de 20 min.)	3ª e 5ª	08:00 às 11:20	R\$ 247,00	Sócio R\$ 125,00 Neto R\$ 150,00
		15:00 às 17:20		
Adaptação	4ª e 6ª	08:00 às 11:20	2x R\$ 151,00 3x R\$ 165,00 4x R\$ 172,00 5x R\$ 178,00	
		15:00 às 17:20		
Aprendizagem I - Manhã	2ª a 6ª	09:40 às 10:10	2x R\$ 151,00 3x R\$ 165,00 4x R\$ 172,00 5x R\$ 178,00	
		15:35 às 16:05		
Aprendizagem II - Manhã	2ª a 6ª	16:05 às 16:35	2x R\$ 151,00 3x R\$ 165,00 4x R\$ 172,00 5x R\$ 178,00	
		10:10 às 10:40		
Aprendizagem I - Tarde	2ª a 6ª	10:10 às 10:50	2x R\$ 151,00 3x R\$ 165,00 4x R\$ 172,00 5x R\$ 178,00	
		15:35 às 16:05		
Aperfeiçoamento I e II	2ª a 6ª	16:05 às 16:35	2x R\$ 151,00 3x R\$ 165,00 4x R\$ 172,00 5x R\$ 178,00	
		09:00 às 09:40		
Aprendizagem II e Aperfeiçoamento I	2ª a 6ª	16:40 às 17:20	2x R\$ 151,00 3x R\$ 165,00 4x R\$ 172,00 5x R\$ 178,00	
		15:00 às 15:30		
Aperfeiçoamento II	2ª a 6ª	17:20 às 18:00	2x R\$ 151,00 3x R\$ 165,00 4x R\$ 172,00 5x R\$ 178,00	
		07:00 às 08:00		
Adulto	2ª a 6ª	08:00 às 09:00	2x R\$ 162,00 3x R\$ 174,00 4x R\$ 211,00 5x R\$ 225,00	
		10:50 às 11:50		
		18:00 às 19:00		
		19:00 às 20:00		
		06:00 às 07:00		
Hidroginástica	2ª a 6ª	09:15 às 10:00	2x R\$ 159,00 3x R\$ 185,00 4x R\$ 204,00 5x R\$ 238,00	
		A combinar	2x 30 min R\$ 409,00 3x 30 min R\$ 528,00 4x 30 min R\$ 627,00 4x 60 min R\$891,00	
Aulas Particulares - 30 min	2ª a 6ª	A combinar	4x ou 5x R\$ 891,00	
Aulas Particulares - 60 min	2ª a 6ª	A combinar	4x ou 5x R\$ 891,00	

MUSCULAÇÃO- APENAS SÓCIOS

Tel.: 2529-4800 R. 4847

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Horário de	2ª a 6ª	06:30 às 22:00	Grátis	Isento
	Sábado	8:00 às 21:00		
Funcionamento	Dom. e Fer.	8:00 às 18:00		
	Profº Marcelo Meireles e Profª Angélica	3ª e 5ª		
Profº Fabio Pacheco e Profº Renato Correa	2ª, 4ª e 6ª	06:30 às 12:00		
Profº Willian Barbosa	2ª, 4ª e 6ª	12:00 às 18:00		
Profº Anderson Fernandes	3ª e 5ª	12:00 às 18:00		
Profº Sandro	3ª e 5ª	18:00 às 22:00		
Profº Flavio Porfirio	3ª e 5ª e 6ª	18:00 às 22:00		
Profº Felipe Neri e Profº Rodrigo Maja	2ª, 4ª e 6ª	18:00 às 22:00		

Os professores trabalham em regime de escala aos sábados, domingos e feriados. Informe-se na sala de musculação.

GINÁSTICA COLETIVA - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio

RESPONSÁVEL: CLEPTON COUTO: 98802-4636 / atendimentotramite@gmail.com

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Mat Pilates	3ª e 5ª	07:00 às 08:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade	Sócio R\$ 125,00
			R\$ 190,00 Todas as Modalidades	
Yoga	3ª e 5ª	10:00 às 11:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade	
			R\$ 190,00 Todas as Modalidades	
Alongamento e Consciência Corporal	3ª e 5ª	11:00 às 12:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade	
			R\$ 190,00 Todas as Modalidades	
Local	2ª, 4ª e 6ª	08:00 às 09:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade	
			R\$ 190,00 Todas as Modalidades	
Core Training e Alongamento	2ª, 4ª e 6ª	09:00 às 10:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade	
			R\$ 190,00 Todas as Modalidades	
Aula de Rítmicos	3ª e 5ª	09:00 às 10:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade	
			R\$ 190,00 Todas as Modalidades	

PILATES - Trâmite Qualidade de Vida - Apenas Sócio				
RESPONSÁVEL: CLEPTON COUTO: 98802-4636 / atendimentotramite@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Pilates	2ª, 4ª e 6ª	07:00 às 12:00	1 x p/ semana: R\$ 150,00 2 x p/ semana: R\$ 270,00 3 x p/ semana: R\$ 340,00	Sócio R\$ 125,00
		15:00 às 18:00		
	Sábado	08:00 às 12:00		
TREINAMENTO FUNCIONAL				
Treinamento Funcional	3ª e 5ª	07:30 às 08:30	R\$ 150,00	Sócio R\$ 125,00
	3ª e 5ª	08:30 às 09:30		
ESCOLINHA DE VÔLEI - DT Vôlei - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: LUIZ EDUARDO (DUDU) : 98845-2778 E-MAIL: dtvolei@gmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
Turma 0 (5 a 7 anos misto)	2ª e 4ª Areia	17:30 às 18:20	Sócio: 1x: R\$ 100,00 2x: R\$ 145,00 Convidado 1x: R\$ 120,00 2x: R\$ 165,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
Turma 1 (8 a 10 anos misto)	2ª e 4ª Ginásio	15:45 às 16:45		
	2ª e 4ª Areia	18:20 às 19:20		
Turma 2 (11 a 13 anos misto)	2ª e 4ª Ginásio	15:45 às 16:45		
Turma 3 (14 a 17 anos misto)	2ª e 4ª Ginásio	16:55 às 17:55		
Turma X (12 a 16 anos)	3ª e 5ª Ginásio	18:00 às 19:00		
Turma Adulto Fem	3ª Ginásio	19:00 às 20:00	Adulto	
Turma Adulto Misto	5ª Ginásio	19:00 às 20:00	Sócio: R\$75,00 Convidado R\$ 85,00	
ESCOLINHA DE BASQUETE - Intervalo Atividades Esportivas - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: ALESSANDRA ZANINI - Tel.: 97634-3035 E-MAIL: alezanini.futebol@gmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
sub 13 misto	4ª	19:00 às 20:00	Sócio R\$ 100,00 Convidado R\$ 115,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
sub 13 misto	6ª	19:00 às 20:00		
sub 17 misto	4ª	18:00 às 19:00		
sub 17 misto	6ª	17:30 às 19:00		
BEACH TÊNIS - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: JOSUÉ MARTINS 98142-0462 E-MAIL: romarinhotennis@gmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
ABERTO(Acima de 16 anos)	3ª e 5ª	07:00 às 11:00	1x R\$ 165,00 2x R\$ 275,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
		17:00 às 19:00		
	2ª e 4ª	08:00 às 09:00 09:00 às 10:00		
	Sexta	07:00 às 8:00		
4 vagas por turma.				
ESCOLINHA DE FUTEBOL PSG Academy -Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: PEDRO MENDONÇA - Tel.: 99665-4304				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
4, 5 e 6 anos	3ª e 5ª Ginásio	09:30 às 10:30	Sócio: R\$ 195,00 Convidado: R\$ 245,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
5, 6 e 7 anos	2ª e 4ª Grama Sintética/Campão	16:00 às 17:00		
	3ª e 5ª Ginásio			
7, 8 e 9 anos	3ª e 5ª Grama Sintética	17:00 às 18:00		
	3ª e 5ª Ginásio	08:30 às 09:30		
	Sábado Grama Sintética	08:30 às 10:30		
8, 9 e 10 anos	2ª e 4ª Grama Sintética	17:00 às 18:00		
11, 12 e 13 anos	2ª e 4ª Grama Sintética	18:00 às 19:00		
	3ª e 5ª Grama Sintética	18:00 às 19:00		
ESCOLINHA DE HANDEBOL - Fair Play Eventos e Soluções Esportivas - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: JOSÉ GERALDO BRAGA - Tel.: 99846-9888 E-MAIL: jg_braga@hotmail.com				
MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
8 a 11 anos misto	6ª	15:30 às 16:30	Sócio: R\$120,00 Convidado: R\$130,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
11 a 13 anos misto	6ª	16:30 às 17:30		
FUTEVÔLEI - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL: LUIZ RENATO - Tel.: 97115-1154 / E-mail: dunga@cliniodefutevolei.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
A partir de 10 anos	2ª e 4ª	07:00 às 08:00	Sócio: R\$ 150,00 Convidado: R\$ 180,00	Sócio R\$ 125,00 Convidado e Neto R\$ 150,00
	2ª e 4ª	08:00 às 09:00		
	6ª	07:00 às 08:00		
	6ª	08:00 às 09:00		
	6ª	17:00 às 18:00		

VELA-Sócio e Convidado				
Departamento de Vela - Tel. 2529 4823 - nautica@caicas.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Curso Dingue - Adolescentes e Adultos	Sábados e Domingos	10:00 às 12:00 13:00 às 15:00	Sócio: R\$ 250,00 Convidado: R\$ 300,00	Sócio R\$ 100,00 Convidado R\$ 100,00
Curso Optimist - 07 a 14 anos	Sábados e Domingos	10:00 às 12:00 13:00 às 15:00	Sócio: R\$ 250,00 Convidado: R\$ 300,00	Sócio R\$ 100,00 Convidado R\$ 100,00
BALLET-Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - ISABELA OU ANGELA - Tel.:3322-1052 / 97197-9729 contato@arteemovimento.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Baby-Class (2 anos e meio a 4 anos)	2ª e 4ª	10:00 às 10:45 17:30 às 18:15	Sócio e Convidado: R\$ 150,00	Sócio e Convidado: R\$ 150,00
Preliminar (5 a 7 anos)	2ª e 4ª	9:15 às 10:00 18:15 às 19:00	Sócio e Convidado: R\$ 150,00	Sócio e Convidado: R\$ 150,00
JUDÔ E JIU JITSU - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Felipe Cobra Tel. 98652-8642 E-mail: cobraspeed@gmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
JIU JITSU INFANTIL	3ª e 5ª	09:00-10:00 16:00-17:00 17:00-18:00	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00
JIU JITSU ADULTO	3ª e 5ª	07:30-08:30		
JUDÔ INFANTIL	2ª e 4ª	09:00-10:00 16:00-17:00 17:00-18:00		
KRAV MAGA - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Professor Guilherme Vieira Tel. 99069-3915 E-mail:guilherme.a.vieira@hotmail.com				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
KRAV MAGA MISTO - a partir de 10 anos	2ª e 4ª	18:00 -19:00 19:00-20:00	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00
BOXE - Sócio e Convidado				
RESPONSÁVEL - Professor Fernando Simões Tel. 99920-1413 E-mail:judobritto@yahoo.com.br				
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
BOXE - a partir de 12 anos	3ª e 5ª	20:30-22:00	Sócio: R\$ 200,00 Convidado: R\$ 250,00	Sócio: R\$ 125,00 Convidado: R\$ 150,00