

**DEPARTAMENTO DE ATIVIDADES TERRESTRES**

**TABELA DE ATIVIDADES**

**Secretaria de Esportes**

**2529-4813**

[esportesterrestres@caiearas.com.br](mailto:esportesterrestres@caiearas.com.br)

A MENSALIDADE PARA CONVIDADO TEM 15% DE ACRÉSCIMO SOBRE A MENSALIDADE DO ASSOCIADO. A MENSALIDADE DO NETO SERÁ A MESMA DO ASSOCIADO, MAS, TANTO O CONVIDADO 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 SUPENSÃO 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	MATRÍCULA
Bebês 6 meses até 3 anos  (Duração de 20 min.)	3ª e 5ª	08:00 às 11:20 15:00 às 17:20	R\$ 247,00	Sócio R\$ 125,00
	4ª e 6ª	08:00 às 11:20 15:00 às 17:20		
Adaptação	2ª a 6ª	09:40 às 10:10 15:35 às 16:05	2x R\$ 151,00	
		16:05 às 16:35		
Aprendizagem I - Manhã	2ª a 6ª	10:10 às 10:40	3x R\$ 165,00	
Aprendizagem II - Manhã	2ª a 6ª	10:10 às 10:50		
Aprendizagem I - Tarde	2ª a 6ª	15:35 às 16:05 16:05 às 16:35		
Aperfeiçoamento I e II	2ª a 6ª	09:00 às 09:40	4x R\$ 172,00	
Aprendizagem II e Aperfeiçoamento I	2ª a 6ª	16:40 às 17:20		
Aperfeiçoamento II	2ª a 6ª	15:00 às 15:30 17:20 às 18:00	5x R\$ 178,00	
		07:00 às 08:00		
Adulto	2ª a 6ª	08:00 às 09:00	2x R\$ 162,00	
		10:50 às 11:50	3x R\$ 174,00	
		18:00 às 19:00	4x R\$ 211,00	
		19:00 às 20:00	4x R\$ 211,00	
		06:00 às 07:00	5x R\$ 225,00	
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	
Aulas Particulares - 30 min	2ª a 6ª	A combinar	2x 30 min R\$ 409,00	
			3x 30 min R\$ 528,00	
Aulas Particulares - 60 min	2ª a 6ª	A combinar	4x 30 min R\$ 627,00	4x 60 min R\$ 891,00
			4x ou 5x R\$ 891,00	
<b>MUSCULAÇÃO- APENAS SÓCIOS</b>				
<b>Tel.: 2529-4800 R. 4847</b>				

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Horário de Funcionamento	2ª a 6ª	06:30 às 22:00		
	Sábado	8:00 às 21:00		
	Dom. e Fer.	8:00 às 18:00		
Profº Marcelo Meireles e Profª Angélica	3ª e 5ª	06:30 às 12:00	Grátis	Isento
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 Porfírio	3ª e 5ª e 6ª	18:00 às 22:00		
Profº Felipe Neri e Profº Rodrigo Maia	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 R\$ 190,00 Todas as Modalidades	Sócio R\$ 125,00
Mix Training	3ª e 5ª	08:00 às 09:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade R\$ 190,00 Todas as Modalidades	
Circuito Funcional	3ª e 5ª	09:00 às 10:00	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	
Dança Livre	3ª e 5ª	12:00 às 13:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade R\$ 190,00 Todas as Modalidades	
Bike	2ª, 4ª e 6ª	07:00 às 08:00	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	2ª, 4ª e 6ª	09:00 às 10:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade R\$ 190,00 Todas as Modalidades	
Cardio Training	3ª e 5ª	10:00 às 11:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade R\$ 190,00 Todas as Modalidades	
Neo Pilates (crianças a partir de 8 anos)	3ª e 5ª	15:30 às 16:20 16:30 às 17:20	R\$ 190,00	

**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 13:00	1 x p/ semana: R\$ 150,00	Sócio R\$ 125,00
		15:00 às 18:00		
	2ª, 4ª e 6ª	07:00 às 12:00	2 x p/ semana: R\$ 270,00	
		15:00 às 20:00		
	3ª e 5ª	07:00 às 20:00	3 x p/ semana: R\$ 340,00	
Sábado	08:00 às 12:00			

**ZUMBA**

ZUMBA	3ª e 5ª	09:00	R\$ 140,00 1 (Uma) Modalidade R\$ 190,00 Todas as Modalidades	Sócio R\$ 125,00
-------	---------	-------	--	------------------

**TREINAMENTO FUNCIONAL**

Treinamento Funcional	3ª e 5ª	07:30 a 08:30	R\$ 150,00	Sócio R\$ 125,00
	3ª e 5ª	08:30 a 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:	Sócio R\$ 125,00
Turma 1 (8 a 10 anos misto)	2ª e 4ª Ginásio	15:45 às 16:45	1x: R\$ 100,00	
	2ª e 4ª Areia	18:20 às 19:20	2x: R\$ 145,00	Convidado e Neto
Turma 2 (11 a 13 anos misto)	2ª e 4ª Ginásio	15:45 às 16:45	Convidado 1x:	
Turma 3 (14 a 17 anos misto)	2ª e 4ª Ginásio	16:55 às 17:55	R\$ 120,00	
Turma X (12 a 16 anos)	3ª e 5ª Ginásio	18:00 às 19:00	2x: R\$ 165,00	
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	R\$ 150,00

**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	Sócio R\$ 125,00
sub 13 misto	6ª	19:00 às 20:00	R\$ 115,00	Convidado e Neto
sub 17 misto	4ª	18:00 às 19:00		
sub 17 misto	6ª	17:30 às 19:00		
				R\$ 150,00

**BEACH TÊNIS - JOSUÉ MARTINS Sócio e Convidado**

**RESPONSÁVEL: JOSUÉ MARTINS 98142-0462 E-MAIL: romarinhotennis@gmail.com**

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
ABERTO(Acima de 16 anos)  4 vagas por turma.	3ª e 5ª	07:00 às 11:00	Sócio 1x R\$ 150,00 2x R\$ 250,00 Convidado	Sócio R\$ 125,00
		17:00 às 19:00	R\$ 1x 172,50 2x R\$	Convidado e Neto
	Sexta	07:00 às 8:00	287,50	R\$ 150,00

**ESCOLINHA DE FUTEBOL - PSG Academy Sócio e Convidado**

**RESPONSÁVEL: RODRIGO PIAN: 99662-1984 E-MAIL: rodrigo@psgacademy.com.br**

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRICULA
4, 5 e 6 anos	3ª e 5ª Ginásio	09:30 às 10:30	Sócio: R\$ 195,00	Sócio R\$ 125,00
5, 6 e 7 anos	2ª e 4ª Grama Sintética/Campão 3ª e 5ª Ginásio	16:00 às 17:00	Convidado: R\$ 245,00	Convidado e Neto
		17:00 às 18:00		
7, 8 e 9 anos	3ª e 5ª Grama Sintética 3ª e 5ª Ginásio	17:00 às 18:00		
		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		
	Sábado Grama Sintética	10:30 às 12:30		
Treino ELITE	2ª à 6ª (Campão/Grama Sintética) 4ª de 19:00 às 21:00 (Grama Sintética)	18:00 às 20:00		

**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	Sócio R\$ 125,00
11 a 13 anos misto	6ª	16:30 às 17:30	Convidado: R\$130,00	Convidado e Neto R\$ 150,00

**FUTEVÓLEI - Sócio e Convidado**

**RESPONSÁVEL: LUIZ RENATO - Tel.: 97115-1154 / E-mail: dunga@clinedefutevolei.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
		08:00 às 09:00		
	6ª	17:00 às 18:00		
		07:00 às 08:00		
		18:00 às 19:00		

**VELA-Sócio e Convidado**

**Departamento de Vela - Tel. 2529 4823 - nautica@caicaras.com.br**

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
Curso Dingue - Adolescentes e Adultos	Sábados e Domingos	10:00 às 12:00	Sócio: R\$ 250,00	Sócio R\$ 100,00
		13:00 às 15:00	Convidado: R\$ 300,00	Convidado R\$ 100,00
Curso Optimist - 07 a 14 anos	Sábados e Domingos	10:00 às 12:00	Sócio: R\$ 250,00	Sócio R\$ 100,00
		13:00 às 15:00	Convidado: R\$ 300,00	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 (Aulas a partir do Dia 09/04/2018)**

**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	Sócio: R\$ 200,00	Sócio: R\$ 125,00
		18:00		
JIU JITSU ADULTO	3ª e 5ª	07:30-08:30 20:00-21:00	Convidado: R\$ 250,00	Convidado: R\$ 150,00
		18:00		
JUDÔ INFANTIL	2ª e 4ª	09:00-10:00 17:00-18:00		

**KRAV MAGA - Sócio e Convidado (Aulas a partir do Dia 02/04/2018)**

**RESPONSÁVEL - Professor Guilherme Vieira Tel. 997157217 E-mail:guilherme.a.vieira@hotmail.com**

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	MENSALIDADE	MATRÍCULA
KRAV MAGA MISTO - a partir de 10 anos	2ª e 4ª	19:00-20:00 20:00-21:00	Sócio: R\$ 200,00	Sócio: R\$ 125,00
			Convidado: R\$ 250,00	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