



# ATIVIDADES NA SEDE SOCIAL

## MUSCULAÇÃO | 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> f.

6h às 22h

## COND. FÍSICO | 2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> f.

7h10 8h10  
18h10 19h10

## GINÁSTICA

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> f.

12h10 18h10

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f.8h10 9h10  
17h10

## PILATES

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> f.7h10 8h10 9h10 10h10  
12h10 13h10 14h10 15h10  
16h10 17h10 18h10 19h10  
20h103<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f.7h10 8h10 9h10 10h10  
12h10 13h10 14h10 15h10  
16h10 17h10 18h10 19h10  
20h106<sup>a</sup> feira7h10 8h10 9h10  
10h10 11h10 12h10

## DANÇA DO VENTRE

2<sup>a</sup> feira19h  
19h05  
18h30

## FIT DANCE

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> f.

18h10 19h10

## ALONGAMENTO

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> f.17h10  
3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f.  
7h10 10h10 18h10

## JUDÔ

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> f.

18h10 19h10

MUAY THAI

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f.

18h10 19h10

## URBAN MIX

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f.

17h10 18h10

## DANÇA DE SALÃO

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f.

19h10 20h10

📞 (12) 3922-7424 (ramal 3) | 📱 @assem sjc | 🌐 assem.com.br | 🎙 /ASSEMdeSJC



# ATIVIDADES NA SEDE SOCIAL

## HIDROGINÁSTICA

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> f. | Piso 1 e 2

6h10 7h10 8h10

9h10 10h10

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f. | Piso 1 e 2

8h10 9h10 10h10

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f. | Piso 1

6h10 7h10

## HIDROGINÁSTICA

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> f. | Piso 1 e 2

12h10 13h10 14h10

15h10 16h10 17h10

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f. | Piso 1 e 2

12h10 13h10 14h10

15h10 16h10 17h10

## NATAÇÃO KIDS | Golfinhos

6<sup>a</sup> feira | Piso 1

8h10 9h 9h50

10h40 14h10 15h

15h50 16h50 17h40

18h30 19h20 20h10

## FUTSAL

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f.

8h30 (10-15 a.)

9h45 (5-9 a.)

14h (10-15 a.)

15h15 (5-9 a.)

(12) 98108-0261

Professor: Juliano Miranda

## HIDROGINÁSTICA

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> f. | Piso 1 e 2

18h10 19h10 20h10

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> f. | Piso 1 e 2

18h10 19h10 20h10

## NATAÇÃO KIDS | Peixinhos

6<sup>a</sup> feira | Piso 2

8h10 9h 9h50

10h40 14h10 15h

15h50 16h50 17h40

18h30 19h20

## BALLET

4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> f.

8h30 (9-10 a.)

9h10 (7-8 a.)

9h50 (5-6 a.)

## ESPAÇO KIDS | 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> f.

13h às 21h (3-12 a.)