



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 12h10

13h10 14h10 15h10 17h10

18h10 19h10 20h10

3ª e 5ª f.

7h10 8h10 9h10 12h10

13h10 14h10 15h10 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

VIOLÃO

4ª feira

17h 18h 19h

5ª feira

17h 18h 19h

ALONGAMENTO

3ª e 5ª f

7h10 10h10

 (12) 3922-7424 (ramal 3) |   @assemjsj |  assem.com.br |  /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.)