



# 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 10h10  
12h10 13h10 14h10 15h10  
16h10 17h10 18h10 19h10  
20h10

3ª e 5ª f.

7h10 8h10 9h10 10h10  
12h10 13h10 14h10 15h10  
16h10 17h10 18h10 19h10  
20h10

6ª feira

7h10 8h10 9h10  
10h10 11h10 12h10

## DANÇA DO VENTRE

2ª feira

19h

4ª feira

19h05

6ª feira

18h30

## FIT DANCE 2ª e 4ª f.

18h10 19h10

## URBAN MIX 3ª e 5ª f.

17h10 18h10

## DANÇA DE SALÃO 3ª e 5ª f.

19h10 20h10

## ALONGAMENTO

2ª e 4ª f.

17h10

3ª e 5ª f.

7h10 10h10 18h10

## JUDÔ 2ª e 4ª f.

18h10 19h10

## MUAY THAI 3ª e 5ª f.

18h10 19h10

(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

## NATAÇÃO KIDS Golfinhos

6ª feira | Piso 1

8h10 9h 9h50  
10h40 14h10 15h  
15h50 16h50 17h40  
18h30 19h20 20h10

## BALLET

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.)

## 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