



HORÁRIO DO GINÁSIO OSCAR PEREIRA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h	GINÁSTICA 3ª IDADE - T1		GINÁSTICA 3ª IDADE - T1				Atualizado em 11.08
08h30		ESP DE BASE FUTSAL T1 FEMMASC		ESP DE BASE FUTSAL T1 FEMMASC			
09h	GINÁSTICA 3ª IDADE - T2		GINÁSTICA 3ª IDADE - T2			LIGA HANDEBOL MASTER - FEM	
10h30		ESP DE BASE FUTSAL T2 FEMMASC		ESP DE BASE FUTSAL T2 FEMMASC		LIGA HANDEBOL MASTER - FEM	
11h							
13h30	ESP DE BASE VOLEI T1 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T1 FEMMASC	ESP DE BASE VÔLEI T1 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T1 FEMMASC			
14h00							
15h00	ESP DE BASE VOLEI T2 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T2 FEMMASC	ESP DE BASE VÔLEI T2 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T2 FEMMASC			
16h00							
16h30	ESP DE BASE VÔLEI T3 FEMMASC	GINÁSTICA 3ª IDADE - T3	ESP DE BASE VÔLEI T3 FEMMASC	GINÁSTICA 3ª IDADE - T3			
17h00		GINÁSTICA 3ª IDADE - T3		GINÁSTICA 3ª IDADE - T3			
17h30			LIGA DE FUTSAL JOJUPS- MASC				
18h00		LIGA DE FUTSAL JOJUPS- MASC	LIGA DE FUTSAL JOJUPS- MASC	LIGA DE FUTSAL JOJUPS- MASC	LIGA HANDEBOL JOJUPS - MASC		PROJETO IGREJA
19h00	LIGA HANDEBOL MASTER - FEM	LIGA DE FUTSAL JOJUPS- MASC	LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL JOJUPS - MASC	LIGA HANDEBOL JOJUPS - MASC		PROJETO IGREJA
20h00	LIGA HANDEBOL MASTER - FEM	GINÁSTICA 3ª IDADE T4	LIGA DE FUTSAL	GINÁSTICA 3ª IDADE T4	FUTSAL MASC- SMESP		PROJETO IGREJA
21h00	LIGA HANDEBOL ABERTOS - MASC	LIGA DAS ATLÉTICAS	LIGA DE FUTSAL	LIGA DAS ATLÉTICAS	FUTSAL MASC- SMESP		PROJETO IGREJA
22h00	LIGA HANDEBOL ABERTOS - MASC	LIGA DAS ATLÉTICAS	LIGA DE FUTSAL	LIGA DAS ATLÉTICAS	LIGA HANDEBOL ABERTOS MASC		

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS



HORÁRIO DO GINÁSIO OSCAR PEREIRA – SALA DE YOGA (VESTIÁRIO 10) – LUTAS - RESIDENCIA SAÚDE

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00	YOGA		YOGA				Atualizado em 07.07
09h00	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA			
10h00		YOGA		YOGA			
11h00							
12h00							
13h00							
13h30		JUDÔ 11-14 ANOS		JUDÔ 11-14 ANOS			
15h00							
16h00							
17h00	FUNCIONAL/ ORIENTAÇÃO CAMINHADA		ORIENTAÇÃO CAMINHADA	FUNCIONAL/ORIENTAÇÃO CAMINHADA			
17h30	FUNCIONAL/ ORIENTAÇÃO CAMINHADA		ORIENTAÇÃO CAMINHADA	FUNCIONAL/ORIENTAÇÃO CAMINHADA			
18h00	FUNCIONAL/ ORIENTAÇÃO CAMINHADA		FUNCIONAL ALONGAMENTO/ ORIENTAÇÃO CAMINHADA	ORIENTAÇÃO CAMINHADA			
18h30	FUNCIONAL/ ORIENTAÇÃO CAMINHADA		FUNCIONAL ALONGAMENTO/ ORIENTAÇÃO CAMINHADA	ORIENTAÇÃO CAMINHADA			
19h00	ORIENTAÇÃO CAMINHADA		ORIENTAÇÃO CAMINHADA	ORIENTAÇÃO CAMINHADA			
19h30	ORIENTAÇÃO CAMINHADA		ORIENTAÇÃO CAMINHADA	ORIENTAÇÃO CAMINHADA			
20h00	ORIENTAÇÃO CAMINHADA		ORIENTAÇÃO CAMINHADA	ORIENTAÇÃO CAMINHADA			
21h00							

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS



HORÁRIO DO GINÁSIO ARENA MULTIUSO – QUADRA 1

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 21.07
09h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
13h30		ESP DE BASE VOLEIBOL T1 FEM\MASC		ESP DE BASE VOLEIBOL T1 FEM\MASC	ESP DE BASE VOLEIBOL T1 FEM\MASC		
14h00	VOLEI VILA VELHA FEM SUB 15		VOLEI VILA VELHA FEM SUB 15				
15h00	VOLEI VILA VELHA FEM SUB 15	ESP DE BASE VOLEIBOL T2 FEM\MASC	VOLEI VILA VELHA FEM SUB 15	ESP DE BASE VOLEIBOL T2 FEM\MASC	ESP DE BASE VOLEIBOL T2 FEM\MASC		
16h00							
16h30		ESP DE BASE VOLEIBOL T3 FEM\MASC		ESP DE BASE VOLEIBOL T3 FEM\MASC	ESP DE BASE VOLEIBOL T3 FEM\MASC		
17h00							
18h00	VOLEI VILA VELHA MASC JOJUPS	VOLEI VILA VELHA MASC JOJUPS	VOLEI VILA VELHA MASC JOJUPS	VOLEI VILA VELHA MASC SUB JOJUPS	VOLEI VILA VELHA MASC JOJUPS		
19h00	VOLEI VILA VELHA MASC JOJUPS	VOLEI VILA VELHA FEM JOJUPS	VOLEI VILA VELHA MASC JOJUPS	VOLEI VILA VELHA FEM JOJUPS	VOLEI VILA VELHA MASC JOJUPS		
20h00	LIGA VOLEIBOL FEM MASTER	LIGA VOLEIBOL FEM ABERTO	LIGA VOLEIBOL FEM ABERTO	LIGA VOLEIBOL MASC ABERTO	LIGA DAS ATLÉTICAS		
21h00	LIGA VOLEIBOL FEM MASTER	LIGA VOLEIBOL FEM ABERTO	LIGA VOLEIBOL FEM ABERTO	LIGA VOLEIBOL MASC ABERTO	LIGA DAS ATLÉTICAS		
22h00							
23h00							



HORÁRIO DO GINÁSIO ARENA MULTIUSO – QUADRA 2

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 21.07
09h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00		VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15					
14h00	VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15	VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15	VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15	VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15	VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15		
15h00	VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15	PROJETO PATRULHA ESCOLAR	VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15	VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15	VOLEI VILA VELHA MASC SUB 15		
16h00		PROJETO PATRULHA ESCOLAR					
17h00							
18h00		VOLEI VILA VELHA FEM JOJUPS		VOLEI VILA VELHA FEM JOJUPS			
19h00							
20h00	LIGA VOLEIBOL FEM MASTER	LIGA VOLEIBOL FEM ABERTO	LIGA VOLEIBOL FEM ABERTO	LIGA VOLEIBOL MASC ABERTO	LIGA DAS ATLÉTICAS		
21h00	LIGA VOLEIBOL FEM MASTER	LIGA VOLEIBOL FEM ABERTO	LIGA VOLEIBOL FEM ABERTO	LIGA VOLEIBOL MASC ABERTO	LIGA DAS ATLÉTICAS		
22h00							
23h00							

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS



HORÁRIO DO GINÁSIO ARENA – LUTAS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00		PROJETO PATRULHA ESCOLAR	PROJETO PATRULHA ESCOLAR				Atualizado em 07.07
09h00		PROJETO PATRULHA ESCOLAR	PROJETO PATRULHA ESCOLAR				
09h30	YOGA		YOGA				
11h00							
12h00							
13h00	GINÁSTICA		GINÁSTICA				
13h30		JUDÔ 7-10 ANOS		JUDÔ 10-14 ANOS	JUDÔ 7-10 ANOS		
14h00	YOGA		YOGA				
15h00	GINÁSTICA	PROJETO PATRULHA ESCOLAR	GINÁSTICA				
16h00	YOGA	PROJETO PATRULHA ESCOLAR	YOGA				
17h00		DEFESA PESSOAL		DEFESA PESSOAL			
18h00		DEFESA PESSOAL		DEFESA PESSOAL	GUARDA MUNICIPAL/GOE		
18h30		TREINO HIIT			TREINO HIIT		
19h00	PROJETO RESIDENCIA KARATE		PROJETO RESIDENCIA KARATE		GUARDA MUNICIPAL/GOE		
20h00	PROJETO RESIDENCIA KARATE		PROJETO RESIDENCIA KARATE		GUARDA MUNICIPAL/GOE		
21h00							
22h00							
23h00							

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS



HORÁRIO DO GINÁSIO ARENA – TÊNIS DE MESA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 11.08
09h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00		TÊNIS DE MESA		TÊNIS DE MESA			
15h00		TÊNIS DE MESA		TÊNIS DE MESA			
16h00		TÊNIS DE MESA		TÊNIS DE MESA			
17h00		TÊNIS DE MESA		TÊNIS DE MESA			
18h00							
19h00	LIGA DE TENIS DE MESA		LIGA DE TENIS DE MESA		LIGA DE TENIS DE MESA		
20h00	LIGA DE TENIS DE MESA		LIGA DE TENIS DE MESA		LIGA DE TENIS DE MESA		
21h00							
22h00							
23h00							



HORÁRIO DO GINÁSIO ARENA – XADREZ

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 27.06
09h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00							
18h00							
19h00							
20h00							
21h00							
22h00							
23h00							



HORÁRIO DO GINÁSIO ARENA – NATAÇÃO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 27.06
09h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00							
18h00							
19h00							
20h00							
21h00							
22h00							
23h00							



HORÁRIO DO GINÁSIO CIE

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 27.06
8h30	ESP DE BASE BASQUETE T1 FEM\MASC		ESP DE BASE BASQUETE T1 FEM\MASC				
9h00							
10h00	ESP DE BASE BASQUETE T2 FEM\MASC		ESP DE BASE BASQUETE T2 FEM\MASC				
11h00							
12h00							
13h00							
13h30		ESP DE BASE BASQUETE T3 FEM\MASC		ESP DE BASE BASQUETE T3 FEM\MASC			
14h00	ASS PE CARLOS FEM JOJUPS		ASS PE CARLOS FEM JOJUPS		ASS PE CARLOS FEM JOJUPS		
15h00	ASS PE CARLOS FEM JOJUPS	ESP DE BASE BASQUETE T4 FEM\MASC	ASS PE CARLOS FEM JOJUPS	ESP DE BASE BASQUETE T4 FEM\MASC	ASS PE CARLOS FEM JOJUPS		
16h00	ESP DE BASE FUTSAL T1 FEM\MASC		ESP DE BASE FUTSAL T1 FEM\MASC				
16h30		ESP DE BASE BASQUETE T5 FEM\MASC		ESP DE BASE BASQUETE T5 FEM\MASC			
17h							
18h		ASPA BASQUETE					
19h		ASPA BASQUETE					
20h		ASPA BASQUETE					
21h		ASPA BASQUETE					
22h		ASPA BASQUETE					

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS



HORÁRIO DO GINÁSIO CIE – LUTAS- GINÁSTICA- TÊNIS DE MESA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 02.08
8h30	ESP DE BASE TENIS DE MESAT1 - FEMMASC		ESP DE BASE TENIS DE MESAT1 - FEMMASC	TAEKWONDO			
9h30				TAEKWONDO			
10h00	ESP DE BASE TENIS DE MESAT1 - FEMMASC		ESP DE BASE TENIS DE MESAT1 - FEMMASC				
11h00							
12h00							
13h00							
13h30	JUDÔ 07-10 ANOS		TAEKWONDO		TAEKWONDO		
14h00							
15h00			JUDÔ 11-14 ANOS				
16h00	ESP DE BASE TENIS DE MESAT1 - FEMMASC			ESP DE BASE TENIS DE MESAT1 - FEMMASC			
16h30	ESP DE BASE TENIS DE MESAT1 - FEMMASC			ESP DE BASE TENIS DE MESAT1 - FEMMASC			
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS



HORÁRIO DO GINÁSIO ZUKÃO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 03.08
8h30	ESP DE BASE FUTSAL T1 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T1 FEMMASC		ESP DE BASE FUTSAL T1 FEMMASC			
09h00							
10h00	ESP DE BASE FUTSAL T2 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T2 FEMMASC		ESP DE BASE FUTSAL T 2 FEMMASC			
11h00							
12h00							
13h00							
13h30	ESP DE BASE FUTSAL T3 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T3 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T3 FEMMASC	10º CEM FUTSAL	10º CEM FUTSAL		
14h00				10º CEM FUTSAL	10º CEM FUTSAL		
15h00	ESP DE BASE FUTSAL T4 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T4 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T4 FEMMASC	10º CEM FUTSAL	10º CEM FUTSAL		
16h00				10º CEM FUTSAL	10º CEM FUTSAL		
16h30	ESP DE BASE FUTSAL T5 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T5 FEMMASC	ESP DE BASE FUTSAL T5 FEMMASC	10º CEM FUTSAL	10º CEM FUTSAL		
17h00				10º CEM FUTSAL	10º CEM FUTSAL		
18h00	ACGF FUTSAL MASC SUB 15	LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL			
19h00	ACGF FUTSAL MASC SUB 15	LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL			
20h00		LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL			
21h00		LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL			
22h00		LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL	LIGA DE FUTSAL			
23h00							

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS



HORÁRIO DO GINÁSIO JAMAL

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 01.07
09h00	CIRCO PICOLÉ	BASQUETE EM CADEIRAS DE RODAS	GOALBALL APADEVI	CIRCO PICOLÉ	TENIS DE MESA XADREZ		AMISTOSOS
10h00	GOLF7	BASQUETE EM CADEIRAS DE RODAS	GOALBALL APADEVI	VOLEI SENTADO	TENIS DE MESA XADREZ	TUBARÕES BASQUETE	AMISTOSOS
11h00	GOLF7		GOALBALL APADEVI	VOLEI SENTADO	TENIS DE MESA XADREZ	TUBARÕES BASQUETE	AMISTOSOS
12h00							
13h00			GOALBALL APADEVI		TENIS DE MESA XADREZ		
14h00	CIRCO GOLF7		GOALBALL APADEVI	CIRCO ATLETISMO	TENIS DE MESA XADREZ		AMISTOSOS
15h00	CIRCO GOLF7	BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS		ATLETISMO	TENIS DE MESA XADREZ		AMISTOSOS
16h00	GOLF7	BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS		VÔLEI SENTADO	JUDÔ		AMISTOSOS
17h00	GOLF7			VÔLEI SENTADO	JUDÔ		
18h00	VOLEI ASPG	TUBARÕES BASQUETE		TUBARÕES BASQUETE	JUDÔ	ASPG FUTSAL	
19h00	VOLEI ASPG	TUBARÕES BASQUETE	ASPG FUTSAL	TUBARÕES BASQUETE		ASPG FUTSAL	
20h00	VOLEI ASPG	TUBARÕES BASQUETE	ASPG FUTSAL	TUBARÕES BASQUETE			
21h00			ASPG FUTSAL				
22h00							
23h00							

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS



HORÁRIO DO GINÁSIO - SANTA PAULA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 27.06
8h30	ESP DE BASE FUTSAL SUB 11 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 11 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 11 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 11 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 11 FEM\MASC		
09h00		ESP DE BASE FUTSAL SUB 09 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 09 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 09 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 09 FEM\MASC		
10h00							
10h30		ESP DE BASE FUTSAL SUB 07 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 07 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 07 FEM\MASC	ESP DE BASE FUTSAL SUB 07 FEM\MASC		
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00	ESP DE BASE FUTSAL SUB 11 FEM\MASC		ESP DE BASE FUTSAL SUB 11 FEM\MASC				
16h00	ESP DE BASE FUTSAL SUB 06 FEM\MASC		ESP DE BASE FUTSAL SUB 06 FEM\MASC				
17h00	ESP DE BASE FUTSAL SUB 09 FEM\MASC		ESP DE BASE FUTSAL SUB 09 FEM\MASC				
18h00							
19h00							
20h00							
21h00							
22h00							
23h00							

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS



HORÁRIO DO GINÁSIO CEU

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08h00							Atualizado em 27.06
09h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00							
18h00							
19h00							
20h00							
21h00							
22h00							
23h00							

TREINOS

ESPORTE DE BASE

COMUNIDADE EM GERAL

EVENTOS