



ATIVIDADES PAGAS DUQUE DE CAXIAS

ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

A partir dos 15 anos.
Frequência livre
Valor Mensal: R\$103,48
Trimestral Econômico: R\$ 283,39
Semestral Econômico: R\$ 540,91
Aula avulsa: R\$ 21,17
Pacote c/ 10 avulsas: R\$ 151,20

SEGUNDA À SEXTA

06h00 às 22h00

SÁBADO

08h00 às 18h00

DOMINGO

08h00 às 13h00

ARTES MARCIAIS – JIU JITSU

Profº Fabiano
Sala de lutas
Valor Mensal – R\$117,59

SEGUNDA E QUARTA

20h30 às 21h30

ARTES MARCIAIS - JUDÔ

Profº Marcos Veiga
Sala de Lutas
Valor mensal – R\$ 116,41
SEGUNDA E QUARTA
04 a 10 anos – 09h00 às 10h00
11 a 14 anos – 10h00 às 11h00

TERÇA E QUINTA

04 a 10 anos – 18h00 às 19h00
07 a 12 anos – 19h00 às 20h00
Maiores de 13 anos – 20h00 às 21h30

ARTES MARCIAIS - MUAY THAI

Profº Mateus
Sala de Lutas
Valor mensal – R\$ 117,59

SEGUNDA E QUARTA

05 a 12 anos – 18h30 às 19h30
Maiores de 12 anos – 19h30 às 20h30

BALLET

Sala 1 (Ginásio 1)
2x na semana – R\$ 171,04
1x na semana – R\$130,00
SEGUNDA E QUARTA
Baby (3 a 5 anos) – 18h30
Maiores de 6 anos – 19h30

TERÇA E QUINTA

8 anos ou mais (preparatório 2) – 09h00

5 a 8 anos (preparatório 1) – 10h00

SEXTAS

2 anos e meio até 4 anos – 09h00

BEACH TENNIS

Profº Ícaro Leonardo
Quadras de areia
Uma vez na semana – R\$ 39,98
Duas vezes na semana – R\$ 36,45

SEGUNDA E QUARTA

Iniciante – 07h00 às 08h00
Iniciante – 08h00 às 09h00
Avançado – 09h00 às 10h00
Iniciante – 10h00 às 11h00
Iniciante – 17h00 às 18h00

SEGUNDA

Iniciante – 18h00 às 19h00
Avançado – 19h00 às 20h00
Iniciante – 20h00 às 21h00

TERÇA

Iniciante – 17h00 às 18h00
Iniciante – 18h00 às 19h00
Avançado – 19h00 às 20h00
QUARTA
Intermediário – 18h00 às 19h00
Intermediário – 19h00 às 20h00
Iniciante – 20h00 às 21h00

QUINTA

Intermediário – 17h00 às 18h00
Intermediário – 18h00 às 19h00
Iniciante – 19h00 às 20h00
Iniciante – 20h00 às 21h00

SEXTA

Iniciante – 17h00 às 18h00
Iniciante – 18h00 às 19h00

DANÇA DE SALÃO

Profº Clésio
Sala 1 (Ginásio 1)
Casal Associado – R\$ 117,59
Casal Não Associado – R\$ 141,10
Sócio Individual – R\$ 70,55
Não Associado – R\$ 82,31
TERÇA
Idade Livre - 20h00 às 21h30

ESCOLA DE FUTEBOL

Profº Emmanuel
Campos de Futebol Sintético
TERÇA E QUINTA
Valor Mensal: R\$ 136,40
SUB 11/15 – 14h00 às 15h30
SUB 04/10 – 18h45 às 20h15
SUB 06/10 – 17h45 às 18h45

Valor Mensal: R\$ 128,57

HIDROGINÁSTICA

Profº Janaina/Tatiana
Piscina Interna
Maiores de 12 anos
Valor Mensal: R\$ 116,41
Aula avulsa: R\$ 21,17
Pacote c/ 10 avulsas: R\$151,20

TERÇA E QUINTA

08h10 às 09h00
09h00 às 09h50
09h50 às 10h40
14h00 às 14h50
16h00 às 16h50
18h00 às 18h50
19h00 às 19h50

QUARTA E SEXTA

07h20 às 08h10
08h00 às 09h00
09h00 às 09h50
10h40 às 11h30
14h50 às 15h40
19h00 às 19h50

SÁBADO (AULÃO AVULSA)

10h00 às 11h30

HIDROBIKE

Profº Janaina/Tatiana
Piscina Interna
Maiores de 12 anos
Valor Mensal: R\$ 116,41
Aula avulsa: R\$ 21,17
Pacote c/ 10 avulsas: R\$151,20
SEGUNDA (AVULSA)
17h00 às 17h50
18h00 às 18h50

TERÇA E QUINTA

10h40 às 11h30
20h00 às 20h50

QUARTA E SEXTA

09h50 às 10h40
15h40 às 16h30

SÁBADO (AVULSA)

08h20 às 09h10
09h10 às 10h

NATAÇÃO ADULTO

Piscina Interna
Maiores de 12 anos
Valor Mensal: R\$ 143,46 (2 x semana)
Valor Mensal: R\$ 71,73 (1 x semana)

SEGUNDA

Profª Janaina
Aprendiz 1 – 19h20 às 20h10

TERÇA E QUINTA

Profª Kelly
Livre - 07h00 às 07h50
Profª Caciele
Aprendiz 2 – 13h10 às 14h00
Juvenil 2 – 17h30 às 18h20
Juvenil 1 – 18h20 às 19h10
Aprendiz 1 – 19h10 às 20h00
Aprendiz 2 – 20h00 às 20h50

QUARTA E SEXTA

Profª Kelly
Livre - 07h00 às 07h50
Profª Janaina
Aprendiz 2 – 20h00 às 20h50

PILATES APARELHOS

Profª Hanna e Iazana
Sala 3 (Ginásio 1)
TRÊS VEZES NA SEMANA
Valor Mensal: R\$ 353,95
DUAS VEZES NA SEMANA
Valor Mensal: R\$ 262,23
UMA VEZ NA SEMANA
Valor Mensal: R\$ 196,38

HORÁRIOS DISPONÍVEIS

07h00	15h00
08h00	16h00
09h00	17h00
10h00	18h00
11h00	19h00
12h00	20h00

SKATE

Profº Anderson – Escola Brigs8
Pista de Skate
Valor mensal – R\$ 188,14
SÁBADO
Intermediário/Avançado – 08h40 às 09h30
Iniciante – 09h40 às 10h30

TENIS DE CAMPO

Quadras de Tênis
Maiores de 12 anos
MATRÍCULAS DE TÊNIS DEVEM SER REALIZADAS NA SECRETARIA DE TÊNIS
Professor Erich
Aula Individual: R\$ 94,07 **POR AULA.**
Aula Dupla: R\$ 58,80 **POR AULA.**
Aula Grupo: R\$ 45,86 **POR AULA.**
Professor Tommy e Marcelo
Aula Individual: R\$ 72,91 **POR AULA.**
Aula Dupla: R\$ 50,56 **POR AULA.**
Aula Grupo: R\$ 39,98 **POR AULA.**
Professor Paulo - Terça e Quinta
R\$ 122,29 **POR AULA.**
18h00 às 19h00
19h00 às 20h00
20h00 às 21h00
21h00 às 22h00

YOGA

Profª Carolina
Sala 1 (Ginásio 1)
Valor mensal – R\$ 129,35
TERÇA E QUINTA
07h00 às 08h00
08h00 às 09h00



ESCOLINHA E ATIVIDADES GRATUITAS DUQUE DE CAXIAS

BASQUETE

Profº Luis Silka – Ginásio 2

TERÇA E QUINTA

10 a 12 anos - 09:30 às 10:30

07 a 09 anos - 10:30 às 11:30

10 a 12 anos - 17:00 às 18:00

07 a 09 anos - 18:00 às 19:00

CORRIDA

Profº Paula Cristina - Pista de Cooper

SEGUNDA E QUARTA

Idade Livre – 07h00 às 08h30

FUTSAL

Profº Daniel - Ginásio 1

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

SUB 11 – 08h30 às 09h30

SUB 09 – 09h30 às 10h30

SUB 07 – 10h30 às 11h30

SUB 10 – 14h00 às 15h00

SUB 12 – 15h00 às 16h00

TERÇA E QUINTA

SUB 11 – 08h30 às 09h30

SUB 09 – 09h30 às 10h30

SUB 07 – 10h30 às 11h30

FUTEVÔLEI

Profº Carlos Eduardo - Quadras de Areia

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

Iniciantes Masculino – 17h00 às 18h00

Intermediário 1 Masculino – 18h00 às 19h00

Feminino – 19h00 às 20h00

TERÇA E QUINTA

Feminino – 17h00 às 18h00

Intermediário 2 Masculino – 18h00 às 19h00

Avançado Masculino – 19h00 às 20h00

FUTEBOL DE CAMPO

Profº Mateus - Campos de Futebol

*Em caso de chuvas Campos Sintético

SEGUNDA

ADULTO (16 anos +) – 19h00 às 21h00

QUARTA

VETERANOS (33 a 49 anos) – 19h00 às 21h00

MASTER (50 anos +) – 18h45 às 20h45

SÁBADO

VETERANOS (33 a 49 anos) – 9h00 às 11h00

MASTER (50 anos +) – 9h00 às 11h00

TERÇA E QUINTA

SINTÉTICO FEMININO – 19h30 às 21h00

CROSS-FUT - CONDICIONAMENTO FÍSICO

18h30 às 19h30

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Sala de Ginástica - Ginásio 1

TERÇA E QUINTA

Profº Robson

06 a 09 anos – 08h20 às 09h20

08 a 10 anos – 09h20 às 10h20

05 a 07 anos – 10h20 às 11h20

Profº Marcielli

11 a 13 anos – 17h30 às 18h20

05 a 07 anos – 18h20 às 19h10

08 a 10 anos – 19h10 às 20h00

SEGUNDA E QUARTA

Profº Marcielli

11 a 13 anos – 17h30 às 18h20

05 a 07 anos – 18h20 às 19h10

08 a 10 anos – 19h10 às 20h00

SEXTA

Profº Marcielli

06 a 09 anos – 17h00 às 18h00

TERÇA E SEXTA

18 anos + – 16h00 às 16h50

NATAÇÃO INFANTIL

Piscina Interna - 07 à 12 anos

SEGUNDA

Aprendiz 1 – 16h10 às 16h50 – Profª Janaina

Adaptação – 17h00 às 17h40 – Profª Janaina

Aprendiz 1 – 17h50 às 18h30 – Profª Janaina

Aprendiz 1 – 18h40 às 19h20 – Profª Janaina

TERÇA E QUINTA

Aprendiz 2 – 08h00 às 08h40 – Profª Kelly

Aprendiz 1 – 08h50 às 09h30 – Profª Kelly

Adaptação – 09h40 às 10h20 – Profª Kelly

Adaptação – 10h30 às 11h10 – Profª Kelly

Adaptação – 14h10 às 14h50 – Profª Caciele

Aprendiz 1 – 15h10 às 15h50 – Profª Janaina

Aprendiz 2 – 15h50 às 16h30 – Profª Caciele

Aprendiz 2 – 16h40 às 17h20 – Profª Caciele

QUARTA E SEXTA

Aprendiz 2 – 08h00 às 08h40 – Profª Kelly

Aprendiz 1 – 08h50 às 09h40 – Profª Kelly

Adaptação – 09h50 às 10h30 – Profª Kelly

Adaptação – 10h40 às 11h10 – Profª Kelly

Aprendiz 1 – 13h40 às 14h20 – Profª Caciele

Aprendiz 2 – 14h30 às 15h10 – Profª Caciele

Aprendiz 2 – 15h10 às 15h50 – Profª Janaina

Adaptação – 16h00 às 16h50 – Profª Janaina

Aprendiz 1 – 17h00 às 17h50 – Profª Janaina

Aprendiz 1 – 18h00 às 18h50 – Profª Janaina

PUNHOBOL

Profº Adailton / Luiz

Campos de Punhobol

SUB 12/14 (MISTO)

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

15H00 às 17h00

18H30 às 20h00

SÁBADO

09H00 às 11h00

TENIS DE CAMPO

Quadras de Tênis

SEGUNDA

06 a 08 anos – 09h10 às 10h – Profº Marcelo

06 a 08 anos – 10h às 10h50 – Profº Marcelo

09 a 11 anos – 16h00 às 16h50 – Profº Marcelo

TERÇA

06 a 08 anos – 09h10 às 10h00 – Profº Marcelo

09 a 11 anos – 10h00 às 10h50 – Profº Marcelo

06 a 08 anos – 14h30 às 15h20 – Profº Marcelo

09 a 11 anos – 15h30 às 16h20 – Profº Marcelo

QUARTA

04 a 05 anos – 09h10 às 10h00 – Profº Marcelo

04 a 05 anos – 10h00 às 10h50 – Profº Marcelo

QUINTA

04 a 05 anos – 09h10 às 10h00 – Profº Marcelo

06 a 08 anos – 10h00 às 10h50 – Profº Tommy

09 a 11 anos – 10h00 às 10h50 – Profº Marcelo

09 a 11 anos – 14h30 às 15h20 – Profº Marcelo

09 a 11 anos – 15h30 às 16h20 – Profº Marcelo

SEXTA

06 a 08 anos – 09h10 às 10h00 – Profº Marcelo

04 a 05 anos – 10h00 às 10h50 – Profº Marcelo

06 a 08 anos – 15h10 às 16h00 – Profº Marcelo

SÁBADO

04 a 05 anos – 08h00 às 08h45 – Profº Marcelo

06 a 08 anos – 08h00 às 08h45 – Profº Tommy

09 a 11 anos – 08h50 às 09h35 – Profº Marcelo

06 a 08 anos – 08h50 às 09h35 – Profº Marcelo

06 a 08 anos – 09h40 às 10h25 – Profº Marcelo

09 a 11 anos – 09h40 às 10h25 – Profº Tommy

06 a 08 anos – 10h30 às 11h15 – Profº Marcelo

TENIS DE MESA

Profª Rejane Cordeiro

Ginásio 2

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

Iniciação Kids (07 a 10 anos) - 18h00 às 19h00

Iniciação (11 a 15 anos) - 19h00 às 20h00

Intermediário (Todas as idades) - 20h00 às

21h00

TERÇA E QUINTA

Intermediário (todas as idades) - 18h00 às

19h00

Adulto (acima de 16 anos) - 19h00 às 20h00

Veterano (acima de 45 anos) - 20h00 às 21h00

SEXTA

Livre – 18h00 às 21h00

VOLEIBOL

Profº Marcelo Ribaski

Ginásio 2

SEGUNDA E QUARTA

09 a 12 anos – 09h00 às 11h00

08 a 10 anos – 16h00 às 17h00

11 a 13 anos – 17h00 às 18h00

VOLEI DE PRAIA

Profº Augusto Cesar

Quadras de Areia

TERÇA E QUINTA

9 a 14 anos – 17h00 às 18h00

ATENÇÃO

TODAS AS INFORMAÇÕES REFERENTES ÀS EQUIPES DE COMPETIÇÃO (DIAS, HORÁRIOS, CATEGORIAS, ENTRE OUTROS), DEVERÃO SER ENCAMINHADAS PARA O DEPARTAMENTO DE ESPORTES VIA E-MAIL OU WHATSAPP!

DEPTO. DE ESPORTES (Sala 2)

SEGUNDA A SEXTA 08:00 ÀS 18:00
SÁBADOS 08:00 ÀS 12:00
WhatsApp (41)99740-1928

esportes@clubeduque.com