



## 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 avulsas: 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 - JUDÔ

Profª Marcos Veiga  
Sala de Lutas  
Duas vezes na semana – 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

Profª Mateus  
Sala de Lutas  
Duas vezes na semana – 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)  
Professores Escola Danza Mais  
Duas vezes na semana – R\$ 171,04

#### SEGUNDA E QUARTA

Baby (3 a 5 anos) – 18h30 às 19h20

#### TERÇA E QUINTA

Baby (3 a 5 anos) – 10h30 às 11h20

### BEACH TENIS

Profª 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

KIDS (09 anos +) – 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

Profª 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

Profª 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

Valor Mensal: R\$ 128,57

SUB 06/10 – 17h45 às 18h45

### HIDROGINÁSTICA

Profª Janaina/Tatiana  
Piscina Interna  
Maiores de 12 anos  
Valor Mensal: R\$ 116,41  
Aula avulsas: 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

Profª Janaina/Tatiana  
Piscina Interna  
Maiores de 12 anos  
Valor Mensal: R\$ 116,41  
Aula avulsas: 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 – 17h20 às 18h10

Juvenil 1 – 18h10 às 19h00

Aprendiz 1 – 19h00 às 19h50

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

Profª 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 – 17h00 às 18h00

7 a 9 anos – 18h00 às 19h00

### CORRIDA

Profº Paula Cristina - Pista de Cooper

#### **SEGUNDA E QUARTA**

Idade Livre – 07h00 às 08h30

### FUTSAL

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 Adailton - 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

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

#### **SEGUNDA E QUINTA**

PRÉ-EQUIPE - Profº Marcielli

13 a 17 anos – 16h00 às 17h15

#### **SEXTA**

PRÉ-EQUIPE - Profº Marcielli

13 a 17 anos – 18h00 às 19h00

### NATAÇÃO INFANTIL

Piscina Interna - 07 à 12 anos

#### **SEGUNDA**

Aprendiz 1 – 16h10 às 17h00 – Profº Janaina

Adaptação – 17h00 às 17h50 – Profº Janaina

Aprendiz 1 – 17h50 às 18h40 – Profº Janaina

Aprendiz 1 – 18h40 às 19h30 – Profº Janaina

#### **TERÇA E QUINTA**

Aprendiz 2 – 08h00 às 08h50 – Profº Kelly

Aprendiz 1 – 08h50 às 09h40 – Profº Kelly

Adaptação – 09h40 às 10h30 – Profº Kelly

Adaptação – 10h30 às 11h10 – Profº Kelly

Adaptação – 14h00 às 14h50 – Profº Caciele

Aprendiz 1 – 15h10 às 16h00 – Profº Janaina

Aprendiz 2 – 15h50 às 16h40 – Profº Caciele

Aprendiz 2 – 16h50 às 17h40 – Profº Caciele

#### **QUARTA E SEXTA**

Aprendiz 2 – 08h00 às 08h50 – Profº Kelly

Aprendiz 1 – 08h50 às 09h40 – Profº Kelly

Adaptação – 09h40 às 10h30 – Profº Kelly

Adaptação – 10h30 às 11h10 – Profº Kelly

Aprendiz 1 – 13h30 às 14h20 – Profº Caciele

Aprendiz 2 – 14h20 às 15h10 – Profº Caciele

Aprendiz 2 – 15h10 às 16h00 – Profº Janaina

Adaptação – 16h00 às 16h50 – Profº Janaina

Aprendiz 1 – 17h00 às 17h50 – Profº Janaina

Aprendiz 1 – 18h00 às 18h50 – Profº Janaina

### PUNHOBOL

Campos de Punhobol

Profº Alesandro / Luiz

#### **QUINTA**

08 a 12 anos – 15h00 às 17h00

#### **SÁBADO**

08 a 12 anos – 09h30 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

#### **ATIVIDADE TEMPORARIAMENTE SUSPensa**

Ginásio 2

#### **SEGUNDA, QUARTA E SEXTA**

08 a 12 anos – 18h00 às 19h00

Livre – 19h00 às 20h00

Livre – 20h00 às 21h00

#### **TERÇA E QUINTA**

08 a 12 anos – 18h00 às 19h00

Idade Livre – 19h00 às 20h00

Idade Livre – 20h00 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 – 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)99740-1298

esportes@clubeduque.com