



Itaguará Country Clube

ATIVIDADES

FISICAS



ALONGAMENTO CONSCIENTE

**Professora: MARIA
CLÁUDIA**

Férias retorno: 01/02/12

3ª e 5ª feira
16h45 às 18h00

YOGA CLÁSSICO

3ª e 5ª feira

19h30 às 21h00
Mista acima de 7 anos

ALONG. / COND. / BARRILG

2ª e 4ª feira
19h30 às 21h00

GINÁSTICA LOCALIZADA

**Professora: NAIR
CAVALCA**

3ª / 4ª / 5ª / 6ª feiras
08h00 às 09h00

ALONGAMENTO

4ª e 6ª feira
09h00 às 10h00
Mista acima de 15
anos

HIDROGINÁSTICA

3ª e 5ª feira
09h00 às 10h00

3ª e 5ª feira
19h20 às 20h10

JUDÔ

Professor: CLAUDINO

4ª e 6ª feira-19h00 às 20h00
Das 20h00 às 21h00

Aulas para iniciantes
04 a 10 anos

4ª e 6ª feira-19h30 às 21h00
Acima de 10 anos

ALONGAMENTO

Professora: ALESSANDRA
Férias retorno: 03/02/12

3ª e 5ª feira
17h00 às 18h00 – MISTA

4ª e 6ª feira
19h00 às 20h00 – MISTA

STEP

3ª feira
18h00 às 19h00 – MISTA

LOCAL (MMS)

5ª feira
18h00 às 19h00 – MISTA

ACADEMIA DA MELHOR IDADE

Professora:
ALESSANDRA PRADO
Férias retorno: 03/02/12

3ª e 5ª feira
15h30 às 17h00

**OBS. ACIMA DE
50 ANOS**

CAPOEIRA

Mestre ZÉ ANTONIO

3ª e 5ª feira
18h50 às 20h00
Aulas para iniciantes
MISTO

3ª e 5ª feira
20h00 às 21h50
acima de 14 anos

Obs. Em caráter
provisório, as aulas aos
sócios. Estão sendo
realizadas na academia
Cordão de Ouro
Rua: Vigário
Martiniano, 34 -centro

G.A./GLUTEO / ABDÔMEN / PERNAS

Prof.ª: ALESSANDRA
Férias retorno: 03/02/12

4ª e 6ª feira
18h00 às 19h00

JAZZ INFANTIL

3ª feira
19h00 às 20h00:
04 a 06 anos

5ª feira
19h00 às 20h00:
07 a 10 anos

ALONGAMENTO CONSCIENTE

Prof.ª: TAMIRIS

3ª e 5ª feira
08h00 às 09h00
(SALA 2- GINÁSIO-ICC)
MISTO

19/JAN/2012

ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Professores: CLÁUDIO / ANA / LÚCIA / AGENOR (NÔ) / TAMILLA e estagiários

**2ª à 6ª feira
06h00 às 22h00
acima de 16 anos**

**Sábados
07h00 às 20h00**

**Domingos e Feriados
07h00 às 13h00**

Informações academia: 3123-2605

TÊNIS DE QUADRA

Professor: WELLINGTON

**2ª à 6ª feira
08h00 às 12h00 e 15h00 às 21h00
Aulas para iniciantes**

**Aperfeiçoamentos:
Misto
Todas as idades**

**Sábados
Aulas Gratuitas
08h00 às 10h00**

**AGENDAR COM O INSTRUTOR:
3123-2608**

NATAÇÃO

Professor: DIGIORGIO

**3ª E 5ª FEIRA
07h10 às 08h00
Adultos e Adolescentes
08h00 às 08h50
Iniciantes de 07 a 10 / +12anos**

**08h50 às 09h40
Iniciantes de 07 a 10 / +12anos**

**09h40 às 10h20
Iniciantes de 04 a 06 / +12anos**

**4ª E 6ª FEIRA-
07h10 às 08h00
Adultos**

**08h50 às 09h40
Adolescentes / +12 anos**

**OBS: HORÁRIOS DE TARDE
AGENDAR COM O INSTRUTOR**

DANÇA DE SALÃO

Professor: SANDRO

**4ª feira
18h00 às 21h00**

DIET DANCE FITNESS E ALONGAMENTO

**Sábado
09h30 às 11h00**

ESCOLA ICC DE FUTEBOL DE CAMPO

Professores: MARUCCI / LUIZINHO/VAIL /LISA

**SÁBADOS
09h00 às 12h00
Iniciantes
TODAS
CATEGORIAS**

**6ª feiras
09h00 às 12h00
Misto – Todas as
categorias**

**5ª f. – 20h00 às 21h30
Alunos de 13 à 14 anos**

AULAS DE BOXE FEMININO

INSTRUTOR: JOEL PINHO

**3ª e 5ª feira
18h00 às 19h30**

**4ª e 6ª feira
7h30 às 9h00**

**Aulas para iniciantes
Acima de 14 anos**

AULAS DE VOLEIBOL

**Professor: CARLOS (FARO)
Licença Médica**

**3ª e 5ª feira-
16h00 às 18h00
+10 anos – Quadra do Ginásio**

**3ª e 5ª feira
18h00 às 20h00
+10 anos – Quadra Externa**

**4ª feira
18h00 às 20h00
+8 anos – Quadra Externa**

**6ª feira
18h00 às 20h00
Infantil/Juvenil –
Quadra do Ginásio**

GINÁSTICA OLÍMPICA

Prof. : ALEXANDRE ENRIETTI

**3ª e 5ª feira
18h15 às 19h15**

**3ª e 5ª feira
19h15 às 20h15**

De 04 à 10 anos

AULAS BADMINTON

**Professora:
DANIELLI**

**3ª feiras e
Sábados
09h00 às 11h30**

**4ª e 5ª feiras
15h30 as 17h30**

19/JAN/2012

**ESCOLINHA ICC DE
FUTEBOL DE SALÃO**

**Prof.: MARUCCI /
LUIZINHO/VAIL/LISA**

3ª feira-18h30 às 20h00
(alunos até 09 anos)

20h00 às 21h30
(alunos de 10 a 12 anos)
Quadra do Ginásio

5ª feira-18h30 às 20h00
(alunos de 10 a 12 anos)
Quadra do Ginásio

JIU-JITSU

**Professor:
JOEL PINHO**

3ª / 4ª / 5ª feira
15h00 às 17h00

Aulas para iniciantes
Aperfeiçoamentos
Misto – Todas as idades

3ª e 5ª feira
19h00 às 21h00
Todos – Misto

AULAS DE HAPKIDO

MESTRE NETO

4ª e 6ª feira
17h15 às 18h15
De 04 à 10 anos

4ª e 6ª feira
18h15 às 19h15
Acima de 11 anos

Aulas para iniciantes
Masculino e Feminino

Rachões Tradicionais para Associados

DOMINGO

08h30 às 11h30
Rachão Futebol de Campo
Categoria – Misto

09h30 às 12:00
Rachão de Basquete
MASTER

QUARTA-FEIRA

20h00 às 21h30
Rachão de Basquete
MASTER

19h30 às 21h00
Rachão de Futebol
Society
Sintético (MASTER)

QUINTA-FEIRA

20h00 às 22h00
Rachão de Futebol de Salão
MASTER

SEGUNDA-FEIRA

19h00 às 21h00
Rachão de Futebol de Salão
MASTER

19/JAN/2012

Praça Treze de Maio, 90 - Pedregulho - Guaratinguetá/SP - CEP: 12.515-025
Fone: +55 (12) 3123-2600 - site:WWW.itaguara.com

