



# MAPA DE OCUPAÇÃO 2024

DIA	HORA	CLUBE					BALNEÁRIO		FITNESS				
		GINÁSIO	QD. COBERTA	QD. Skate	QD. EXTERNA 2	QD. AREIA	SEMI-OLÍMPICA	RECREATIVA	ACADEMIA	STÚDIO DE PILATES	SALA TREIN. FUNCIONAL	SALA DE GINÁSTICA	DOJO
SEGUNDA-FEIRA	6h00 / 07h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	A partir das 6h30		AULA 1-Prof. França		
	07h00 / 08h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		AULA 2-Prof. França	PILATES SOLO	
	08h00 / 09h00	FUTSAL PAF E1/2 PROF. Gustavo	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO FEM. (SUB 14) TÉCN. MARCOS	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO SUB14 (M) - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	
	09h00 / 10h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO FEM. (SUB 14) TÉCN. MARCOS	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB14 (M) - PREP. FÍSICO RODRIGO	GINÁSTICA GERAL	
	10h00 / 11h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB14) DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	11h00 / 12h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB14) DUZÃO/MARCOS ATÉ 11H30	LIVRE	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	12h00 / 13h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	12H20-POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				
	13h00 / 14h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				AULA
	14h00 / 15h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC (SUB 16)+PAF E3 TÊC. DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB16 - PREP. FÍSICO RODRIGO	PREP. FÍSICA VÔLEI DE PRAIA	AULA
	15h00 / 16h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÊC. DUZÃO/MARCOS	LIVRE	MUSCULAÇÃO				AULA
	16h00 / 17h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÊC. DUZÃO/MARCOS	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA		PILATES SOLO	AULA
	17h00 / 18h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	PAF - VIV. AQUÁTICAS / LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO	RITMOS	AULA
	18h00 / 19h00	CE409-Até 18h20	18h30 - TEIA DOW - Dias 05, 19/02,04 e 18/03	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	AULA
	19h00 / 20h00	HANDEBOL RITA - 18h30 às 20h	VÔLEI PAF E2 PROF. Giovanna das 18h30 as 19h20	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	AULA 3-Prof. França		AULA
20h00 / 21h00	LIVRE	VÔLEI ASSOCIADOS 19h30 - 21h	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FAC.MEDICINA E 02 RAIAS LIVRE UTILIZAÇÃO	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO				AULA	

DIA	HORA	CLUBE					BALNEÁRIO		FITNESS				
		GINÁSIO	QD. COBERTA	QD. Skate	QD. EXTERNA 2	QD. AREIA	SEMI-OLÍMPICA	RECREATIVA	ACADEMIA	STÚDIO DE PILATES	SALA TREIN. FUNCIONAL	SALA DE GINÁSTICA	DOJO
TERÇA-FEIRA	06h00 / 07h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	A partir das 6h30		AULA 4- Prof. Mayara		
	07h00 / 08h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	PAF-BEACH TÊNIS (PROF. BRUNO)	LIVRE	LIVRE	MUSCULAÇÃO	AULA	AULA 5-Prof. Mayara		
	08h00 / 09h00	PAF HANDEBOL PROF. RITA	LIVRE	LIVRE	LIVRE	PAF-BEACH TÊNIS (PROF. BRUNO)	POLO AQUÁTICO (SUB14) MASC. TÉCN. DUZÃO	POLO PAF E1 + HIIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO SUB14 (F) - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	
	09h00 / 10h00	PAF HANDEBOL PROF. RITA	VÔLEI PAF E1 PROF. THIAGO	LIVRE	LIVRE	PAF-BEACH TÊNIS (PROF. BRUNO)	POLO AQUÁTICO (SUB14) MASC. TÉCN. DUZÃO	POLO PAF E2 + HIIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB14 (F) - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	
	10h00 / 11h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB14) DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	11h00 / 12h00	HANDEBOL RITA - 11h às 13h	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB14) DUZÃO/MARCOS ATÉ 11H30	LIVRE	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	12h00 / 13h00	HANDEBOL RITA - 11h às 13h	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	12H20-POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				
	13h00 / 14h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				
	14h00 / 15h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO FEM (SUB16) TÉCN. MARCOS	LIVRE	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB16 - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	15h00 / 16h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÉCN. DUZÃO/MARCOS	LIVRE	MUSCULAÇÃO			PILATES SOLO	
	16h00 / 17h00	BASQUETE MASC PREF. JUNDIAÍ	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÉCN. DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA			AULA
	17h00 / 18h00	BASQUETE MASC PREF. JUNDIAÍ	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	PAF - VIV. AQUÁTICAS / NATAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	AULA
	18h00 / 19h00	BASQUETE MASC PREF. JUNDIAÍ	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	NATAÇÃO + PAF VIV. AQUÁTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO	CARDIO FIT	AULA
	19h00 / 20h00	FUTSAL PAF E1/2 PROF. ALLAN das 19h10-20h	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÉCN. DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA		JUMP	AULA
20h00 / 21h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FAC.MEDICINA E 02 RAIAS LIVRE UTILIZAÇÃO	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	AULA 6-Prof. Allan	PILATES SOLO	AULA	



# MAPA DE OCUPAÇÃO 2024

DIA	HORA	CLUBE					BALNEÁRIO		FITNESS				
		GINÁSIO	QD. COBERTA	QD. Skate	QD. EXTERNA 2	QD. AREIA	SEMI-OLÍMPICA	RECREATIVA	ACADEMIA	STÚDIO DE PILATES	SALA TREIN. FUNCIONAL	SALA DE GINÁSTICA	DOJO
QUARTA-FEIRA	06h00 / 07h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	MANUTENÇÃO	LIVRE	A partir das 6h30		AULA 1-Prof. França		
	07h00 / 08h00	FUTSAL ASSOCIADOS	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	MANUTENÇÃO	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		AULA 2-Prof. França	PILATES SOLO	
	08h00 / 09h00	FUTSAL PAF E1/2 - PROF. Gustavo	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	MANUTENÇÃO	POLO FEM.(SUB14)+NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO SUB14 (M) - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	
	09h00 / 10h00	GINÁSTICA GERAL	PAF - BASQUETE PROF. JAIR	LIVRE	LIVRE	LIVRE	MANUTENÇÃO	POLO FEM.(SUB14)+NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB14 (M) - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	
	10h00 / 11h00	LIVRE	PAF - BASQUETE PROF. JAIR	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB14) DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	11h00 / 12h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB14) DUZÃO/MARCOS ATÉ 11H30	LIVRE	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	12h00 / 13h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	12H20-POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				
	13h00 / 14h00	CE409	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN.RUDA/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				
	14h00 / 15h00	CE409	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC (SUB 16)+PAF E3 TÉC. DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB16 - PREP. FÍSICO RODRIGO	PREP. FÍSICA VÔLEI DE PRAIA	
	15h00 / 16h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÉC. DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO			PILATES SOLO	
	16h00 / 17h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÉC. DUZÃO/MARCOS	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA			AULA
	17h00 / 18h00	BASQUETE MASC PREF. JUNDIAÍ (17h às 18h30)	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	LIVRE	MUSCULAÇÃO	AULA		RITMOS	AULA
	18h00 / 19h00	HANDEBOL RITA - 18h30 às 20h	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA		PILATES SOLO	AULA
	19h00 / 20h00	HANDEBOL RITA - 18h30 às 20h	VÔLEI - ASSOCIADOS	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	AULA 3-Prof. França		AULA
20h00 / 21h00	LIVRE	VÔLEI - ASSOCIADOS	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FAC.MEDICINA E 02 RAIAS LIVRE UTILIZAÇÃO	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		TREINAMENTO JUDÔ-SENSEI CAIO		AULA	

DIA	HORA	CLUBE					BALNEÁRIO		FITNESS				
		GINÁSIO	QD. COBERTA	QD. Skate	QD. EXTERNA 2	QD. AREIA	SEMI-OLÍMPICA	RECREATIVA	ACADEMIA	STÚDIO DE PILATES	SALA TREIN. FUNCIONAL	SALA DE GINÁSTICA	DOJO
QUINTA-FEIRA	06h00 / 07h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	A partir das 6h30		AULA 4- Prof. Mayara		
	07h00 / 08h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	PAF-BEACH TÊNIS (PROF. BRUNO)	LIVRE	LIVRE	MUSCULAÇÃO	AULA	AULA 5-Prof. Mayara		
	08h00 / 09h00	PAF HANDEBOL PROF. RITA	LIVRE	LIVRE	LIVRE	PAF-BEACH TÊNIS (PROF. BRUNO)	POLO AQUÁTICO (SUB14) MASC. TÉC. DUZÃO	POLO PAF E1 + HIIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO SUB14 (F) - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	
	09h00 / 10h00	PAF HANDEBOL PROF. RITA	VÔLEI PAF E1 PROF. THIAGO	LIVRE	LIVRE	PAF-BEACH TÊNIS (PROF. BRUNO)	POLO AQUÁTICO (SUB14) MASC. TÉC. DUZÃO	POLO PAF E2 + HIIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB14 (F) - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	
	10h00 / 11h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB14) DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	11h00 / 12h00	HANDEBOL RITA - 11h às 13h	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB14) DUZÃO/MARCOS ATÉ 11H30	LIVRE	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	12h00 / 13h00	HANDEBOL RITA - 11h às 13h	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	12H20-POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				
	13h00 / 14h00	CE409	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				
	14h00 / 15h00	CE409	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO FEM (SUB16) TÉCN. MARCOS	LIVRE	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB16 - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	15h00 / 16h00	CE409	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÉCN. DUZÃO/MARCOS	LIVRE	MUSCULAÇÃO			PILATES SOLO	
	16h00 / 17h00	CE409	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÉCN. DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + PAF VIV. AQUÁTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA			AULA
	17h00 / 18h00	CE409	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	PAF - VIV. AQUÁTICAS / NATAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA		PILATES SOLO	AULA
	18h00 / 19h00	CE409 - até 18h20	CE409 - até 18h20	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	NATAÇÃO + PAF VIV. AQUÁTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO	CARDIO FIT	AULA
	19h00 / 20h00	FUTSAL PAF E1/2 PROF. ALLAN das 19h10-20h	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB 16) TÉCN. DUZÃO/MARCOS	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO	STEP	AULA
20h00 / 21h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FAC.MEDICINA E 02 RAIAS LIVRE UTILIZAÇÃO	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	AULA 6-Prof. Allan	PILATES SOLO	AULA	



# MAPA DE OCUPAÇÃO 2024

DIA	HORA	CLUBE					BALNEÁRIO		FITNESS				
		GINÁSIO	QD. COBERTA	QD. Skate	QD. EXTERNA 2	QD. AREIA	SEMI-OLÍMPICA	RECREATIVA	ACADEMIA	STÚDIO DE PILATES	SALA TREIN. FUNCIONAL	SALA DE GINÁSTICA	DOJO
SEXTA-FEIRA	06h00 / 07h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	MANUTENÇÃO	A partir das 6h30				
	07h00 / 08h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	MANUTENÇÃO	MUSCULAÇÃO				
	08h00 / 09h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO (SUB14) MASC. TÉC. DUZÃO	MANUTENÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO SUB14 - PREP. FÍSICO RODRIGO	RITMOS	
	09h00 / 10h00	GIN. GERAL	PAF - BASQUETE PROF. JAIR	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO (SUB14) MASC. TÉC. DUZÃO	MANUTENÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO SUB14 - PREP. FÍSICO RODRIGO	PILATES SOLO	
	10h00 / 11h00	LIVRE	PAF - BASQUETE PROF. JAIR	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO (SUB14) MASC. TÉC. DUZÃO	MANUTENÇÃO	MUSCULAÇÃO	AULA	POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	11h00 / 12h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MASC/FEM (SUB14) DUZÃO/MARCOS ATÉ 11H30	MANUTENÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO ADULTO - PREP. FÍSICO RODRIGO		
	12h00 / 13h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	12H20-POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				
	13h00 / 14h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO ADULTO TÉCN. RUDÁ/RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO				
	14h00 / 15h00	CE409	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO TÉCN. RODRIGO	LIVRE	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB16 - PREP. FÍSICO RODRIGO	PREP. FÍSICA VÔLEI DE PRAIA	
	15h00 / 16h00	CE409	BASQUETE PROFS. JAIR E MARIANA	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO TÉCN. DUZÃO	HIDROGINÁSTICA + LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO			PILATES SOLO	
	16h00 / 17h00	CE409	BASQUETE PROFS. JAIR E MARIANA	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO TÉCN. DUZÃO	PAF - VIV.AQUÁTICAS / LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO			PILATES SOLO	
	17h00 / 18h00	CE409	BASQUETE PROFS. JAIR E MARIANA	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	PAF - VIV.AQUÁTICAS / LIVRE UTILIZAÇÃO	MUSCULAÇÃO		POLO AQUÁTICO SUB10/12 - PREP. FÍSICO RODRIGO	GIN. GERAL	
	18h00 / 19h00	CE409 - até 18h20	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	TR. POLO AQUÁTICO MISTO (SUB 10/12) TÉCN. MARCOS	LIVRE	MUSCULAÇÃO	AULA	Aula Extra 18h10 as 19h30 Allan		AULA
	19h00 / 20h00	VÔLEI PAF E2 PROF. Giovanna das 18h30 as 19h20	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	MUSCULAÇÃO	AULA			AULA
20h00 / 21h00	VÔLEI - ASSOCIADOS 19h30-21h	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FAC.MEDICINA E 02 RAIAS LIVRE UTILIZAÇÃO	LIVRE	MUSCULAÇÃO		TREINAMENTO JUDÔ-SENSEI CAIO		AULA	



# MAPA DE OCUPAÇÃO 2024

DIA	HORA	CLUBE					BALNEÁRIO		FITNESS				
		GINÁSIO	QD. COBERTA	QD. Skate	QD. EXTERNA 2	QD. AREIA	SEMI-OLÍMPICA	RECREATIVA	ACADEMIA	STÚDIO DE PILATES	SALA TREIN. FUNCIONAL	SALA DE GINÁSTICA	DOJO
SÁBADO	7h00 / 8h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	NATAÇÃO + LIVRE UTILIZAÇÃO A PARTIR DAS 7h30	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	8h00 / 9h00	BASQUETE PROFS. JAIR E MARIANA	BOCHA PARALÍMPICA	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO	NATAÇÃO + LIVRE	MUSCULAÇÃO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	09h00 / 10h00	BASQUETE PROFS. JAIR E MARIANA	BOCHA PARALÍMPICA	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO	NATAÇÃO + LIVRE	MUSCULAÇÃO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	10h00 / 11h00	BASQUETE PROFS. JAIR E MARIANA	BOCHA PARALÍMPICA	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO	NATAÇÃO + LIVRE	MUSCULAÇÃO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	11h00 / 12h00	BASQUETE PROFS. JAIR E MARIANA	BOCHA PARALÍMPICA	LIVRE	LIVRE	LIVRE	POLO AQUÁTICO	NATAÇÃO + LIVRE	MUSCULAÇÃO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	12h00 / 13h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	MUSCULAÇÃO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	13h00 / 14h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	14h00 / 15h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	15h00 / 16h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	16h00 / 17h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO



# MAPA DE OCUPAÇÃO 2024

DIA	HORA	CLUBE					BALNEÁRIO		FITNESS				
		GINÁSIO	QD. COBERTA	QD. Skate	QD. EXTERNA 2	QD. AREIA	SEMI-OLÍMPICA	RECREATIVA	ACADEMIA	STÚDIO DE PILATES	SALA TREIN. FUNCIONAL	SALA DE GINÁSTICA	DOJO
DOMINGO	08h00 / 09h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	09h00 / 10h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	10h00 / 11h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	11h00 / 12h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	12h00 / 13h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	13h00 / 14h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	14h00 / 15h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	15h00 / 16h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
	16h00 / 17h00	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO