



SEMANAS TEMÁTICAS ADUNICAMP/TELECAMP



Clube Telecamp



SEMANA 01: DE 22 A 27 DE JANEIRO

Semana da academia



- Musculação
- Cross training
- Bike indoor
- Taekwondo



HORÁRIOS:

Musculação

Segunda a sexta - das 7 às 12h e das 16 às 20h

Sábado - das 8 às 13h

Cross

Terça e quinta - das 17h30 às 18h20

Bike

Segunda e quarta - das 18h30 às 19h

Terça e quinta - das 18h30 às 19h

Taekwondo

Terça e quinta - das 19 às 20h



SEMANA 02:
DE 29 JANEIRO A 04 DE FEVEREIRO

Semana da bola



- Volei feminino
- Volei pais e filhos
- Volei Areia misto
- Futebol society

DOMINGO ESPECIAL: Pré-carnaval, com música ao vivo na beira da piscina!





HORÁRIOS:

Vôlei feminino

Terça - das 18h30 às 21h

Vôlei pais e filhos

Quinta - das 19 às 20h30

Vôlei de areia misto

Sábado - a partir das 10h

Futebol society

Quinta - a partir das 18h



SEMANA 03: DE 05 A 11 DE FEVEREIRO

Semana aquática



- Hidroginástica
- Natação adulto
- Natação infantil

DOMINGO ESPECIAL: Matinê de carnaval!





HORÁRIOS:

Hidroginástica

Segunda e quinta - das 17h30 às 18h15

Sábado - das 10h45 às 11h30

Natação adulto

Segunda e quarta - às 16h30, 17h30
e 18h30

Natação infantil

Terça e quinta - a partir das 15h30

Sábado - a partir das 9h



SEMANA 04: DE 19 A 24 DE FEVEREIRO

Semana ZEN



- Pilates
- Yoga



HORÁRIOS:

Pilates

Terça e quinta - agendar o horário com o professor Marcelo Quaranta, no número (19) 99888-4697 

Yoga

Segunda e quarta - das 17h30 as 19h
Sábado - das 9 às 10h30