

 CENTRO POLIESPORTIVO		TERCEIRIZADAS 2025				 GRACIOSA COUNTRY CLUB
Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
06:00	TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS Acima de 15 anos 60° PS (Rogério)		TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS Acima de 15 anos 60° PS (Rogério)		TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS Acima de 15 anos 60° PS (Rogério)	
08:00		BALLET FLEX Adulto 60° Sala 03 (Ariele)		BALLET FLEX Adulto 60° Sala 03 (Ariele)		
09:00	JUDÔ 04 a 10 anos 45° Sala 01 (Felipe)		JUDÔ 04 a 10 anos 45° Sala 01 (Felipe)			
	JAZZ AVANÇADO Adulto 60° Sala 03 (Mª Amélia)		JAZZ AVANÇADO Adulto 60° Sala 03 (Mª Amélia)		JAZZ AVANÇADO Adulto 60° Sala 03 (Mª Amélia)	
10:00	FUTSAL 06 a 07 anos 60° Ginásio (Guritibaños)		FUTSAL 06 a 07 anos 60° Ginásio (Guritibaños)			FUTSAL 06 a 08 anos 60° Ginásio (Guritibaños)
	JAZZ INTERMEDIÁRIO Adulto 60° Sala 03 (Mª Amélia)	GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 12 anos 50° Sala 03 (Mariana)	JAZZ INTERMEDIÁRIO Adulto 60° Sala 03 (Mª Amélia)	GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 12 anos 50° Sala 03 (Mariana)	JAZZ INTERMEDIÁRIO Adulto 60° Sala 03 (Mª Amélia)	POWER GLUTES Adulto 50° Sala 04 (Patrícia)
	KARATÊ 05 a 12 anos 60° Sala 02 (Lauro)		KARATÊ 05 a 12 anos 60° Sala 02 (Lauro)			
10:15		BALLET INFANTIL 04 a 08 anos 45° Sala 02 (Savana)		BALLET INFANTIL 04 a 08 anos 45° Sala 02 (Savana)		
10:50		GINÁSTICA RÍTMICA 04 a 06 anos 40° Sala 01 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 04 a 06 anos 40° Sala 01 (Mariana)		
11:00	FUTSAL 04 a 05 anos 45° Ginásio (Guritibaños)	FUTSAL 04 a 05 anos 45° Ginásio (Guritibaños)	FUTSAL 04 a 05 anos 45° Ginásio (Guritibaños)	FUTSAL 04 a 05 anos 45° Ginásio (Guritibaños)		FUTSAL 04 a 05 anos 45° Ginásio (Guritibaños)
		BALLET BABY 02 a 04 anos 30° Sala 02 (Savana)		BALLET BABY 02 a 04 anos 30° Sala 02 (Savana)		
12:00						
14:00	KARATÊ Acima de 12 anos 60° Sala 01 (Lauro)	YOGA TERAPÊUTICA Acima de 14 anos 60° Sala 01 (Manu / Renata)	KARATÊ Acima de 12 anos 60° Sala 01 (Lauro)	YOGA TERAPÊUTICA Acima de 14 anos 60° Sala 01 (Manu / Renata)		
16:00		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 50° Sala 03 (Mariana)		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 50° Sala 03 (Mariana)		
		JUDÔ 04 a 12 anos 45° Sala 01 (Felipe)		JUDÔ 04 a 12 anos 45° Sala 01 (Felipe)		
16:15	JAZZ KIDS 05 a 07 anos 60° Sala 03 (Believe - Gabriella)	BALLET BABY 03 a 07 anos 45° Sala 04 (Savana)		BALLET BABY 03 a 07 anos 45° Sala 04 (Savana)		
16:30	VÔLEI 11 a 14 anos 90° Ginásio (Ely)	FUTSAL 06 a 07 anos 60° Ginásio (Guritibaños)	VÔLEI 11 a 14 anos 90° Ginásio (Ely)	FUTSAL 06 a 07 anos 60° Ginásio (Guritibaños)		
			SAPATEADO INFANTIL 08 a 11 anos 60° Sala 03 (Believe - Deborah)			
16:50		GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 08 anos 50° Sala 01 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 08 anos 50° Sala 01 (Mariana)		
17:00	MUAY THAI Acima de 14 anos 45° Sala 01 (Tuba)		MUAY THAI Acima de 14 anos 45° Sala 01 (Tuba)		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 120° Sala 01 (Mariana)	
		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 60° Sala 04 (Savana)		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 60° Sala 04 (Savana)	BASQUETE INFANTIL 10 a 14 anos - Misto 90° Ginásio (Ernesto)	
17:15	JAZZ INFANTIL 06 a 11 anos 60° Sala 03 (Believe - Gabriella)	JAZZ AVANÇADO Adulto 75° Sala 03 (Mª Amélia)		JAZZ AVANÇADO Adulto 75° Sala 03 (Mª Amélia)		
17:30	DISCO DANCE Adulto 50° Sala 4 (Guto)		DISCO DANCE Adulto 50° Sala 4 (Guto)			
		FUTSAL 08 a 09 anos 60° Ginásio (Guritibaños)	SAPATEADO PRÉ-JUVENIL 12 a 14 anos 60° Sala 03 (Believe - Deborah)	FUTSAL 08 a 09 anos 60° Ginásio (Guritibaños)		
17:40		GINÁSTICA RÍTMICA 08 a 12 anos 50° Sala 01 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 08 a 12 anos 50° Sala 01 (Mariana)		
18:15	JAZZ PRÉ-JUVENIL 12 a 14 anos 60° Sala 03 (Believe - Gabriella)					
18:30	JIU JITSU Acima de 07 anos 60° Sala 01 (João Pedro)	GINÁSTICA RÍTMICA 09 a 14 anos 50° Sala 01 (Mariana)	JIU JITSU Acima de 07 anos 60° Sala 01 (João Pedro)	GINÁSTICA RÍTMICA 09 a 14 anos 50° Sala 01 (Mariana)		
		FUTSAL 10 a 13 anos 60° Ginásio (Guritibaños)		FUTSAL 10 a 13 anos 60° Ginásio (Guritibaños)		
		JAZZ TECHNIQUE Acima de 10 anos 50° Sala 02 (Thiago)		JAZZ TECHNIQUE Acima de 10 anos 50° Sala 02 (Thiago)		
18:45	BALLET FLEX Adulto 60° Sala 03 (Ariele)		BALLET FLEX Adulto 60° Sala 03 (Ariele)			
19:30		JIU JITSU Acima de 07 anos 60° Sala 01 (João Pedro)		JIU JITSU Acima de 07 anos 60° Sala 01 (João Pedro)		
		BASQUETE Adulto 60° Ginásio (Hélio)		BASQUETE Adulto 60° Ginásio (Hélio)		
Atualizado em 10/06/2025						
INFORMAÇÕES			*Essa programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio			
Secretaria do Centro Poliesportivo Fone: 3025-1338 / 99915-1759 E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br / secretariacp@graciosa.com.br			CONSULTAR SECRETARIA CP MEDIANTE APROVAÇÃO			
VALORES MENSAIS	DANÇAS			ESPORTES COLETIVOS		
	BALLET FLEX 1X	R\$ 178,00	PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 2X	R\$ 207,00	BASQUETE ADULTO 2X	R\$ 145,00
	BALLET FLEX 2X	R\$ 231,00	JAZZ ADULTO 2X / 3X	R\$ 207,00	BASQUETE INFANTIL 1X	R\$ 145,00
	BALLET INFANTIL 1X	R\$ 178,00	JAZZ BELIEVE 1X	ANUIDADE R\$ 4.797,36	FUTSAL 1X	R\$ 115,00
	BALLET INFANTIL 2X	R\$ 231,00	JAZZ BELIEVE 2X	ANUIDADE R\$ 7.098,60	FUTSAL 2X	R\$ 167,00
	DISCO DANCE 1X	R\$ 120,00	JAZZ/SAPATEADO BELIEVE 2X	ANUIDADE R\$ 7.098,60	FUTSAL 3X	R\$ 219,00
	DISCO DANCE 2X	R\$ 180,00	SAPATEADO BELIEVE 1X	ANUIDADE R\$ 4.797,36	VÔLEI 1X	R\$ 109,00
	GINÁSTICA RÍTMICA 1X	R\$ 115,00	JAZZ TECHNIQUE 1X	R\$ 115,00	VÔLEI 2X	R\$ 207,00
	GINÁSTICA RÍTMICA 2X	R\$ 207,00	JAZZ TECHNIQUE 2X	R\$ 231,00	LUTAS	
	PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 1X	R\$ 115,00			JIU-JITSU 1X	R\$ 115,00
	ESPORTES INDIVIDUAIS		POSTURAL / RELAXAMENTO		JIU-JITSU 2X	R\$ 207,00
	TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS	R\$ 299,00	YOGA TERAPÊUTICA 1X	R\$ 84,00	JUDÔ 1X	R\$ 115,00
			YOGA TERAPÊUTICA 2X	R\$ 168,00	JUDÔ 2X	R\$ 207,00
			INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE		KARATÊ 1X	R\$ 115,00
			POWER GLUTES 1X	R\$ 250,00	KARATÊ 2X	R\$ 207,00
					MUAY THAI 2X	R\$ 207,00