

TERCEIRIZADOS 2026

HORÁRIO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
6h	TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS Acima de 15 anos 60' P5 (Rogério)		TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS Acima de 15 anos 60' P5 (Rogério)		TRIATHLON E ÁGUAS ABERTAS Acima de 15 anos 60' P5 (Rogério)	
9h	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)	
10h	FUTSAL 06 a 07 anos 60' Ginásio (Guritibanos)		FUTSAL 06 a 07 anos 60' Ginásio (Guritibanos)			FUTSAL 06 a 08 anos 60' Ginásio (Guritibanos)
	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 04 (Lauro)	BALLET BABY 02 a 05 anos 40' Sala 02 (Studio D1)	KARATÊ 05 a 12 anos 60' Sala 04 (Lauro)	BALLET BABY 02 a 05 anos 40' Sala 02 (Studio D1)		
10h50		BALLET INFANTIL 06 a 09 anos 50' Sala 02 (Studio D1)		BALLET INFANTIL 06 a 09 anos 50' Sala 02 (Studio D1)		
		GINÁSTICA RÍTMICA 04 a 06 anos 40' Sala 01 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 04 a 06 anos 40' Sala 01 (Mariana)		
11h		FUTSAL 04 a 05 anos 45' Ginásio (Guritibanos)		FUTSAL 04 a 05 anos 45' Ginásio (Guritibanos)		FUTSAL 04 a 05 anos 45' Ginásio (Guritibanos)
	DISCO DANCE Adulto 50' Sala 03 (Guto)		DISCO DANCE Adulto 50' Sala 03 (Guto)			
14h	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)		
		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 110' Sala 03 (Mariana)		PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 110' Sala 03 (Mariana)		
15h	YOGA TERAPÊUTICA Acima de 14 anos 60' Sala 04 (Manu / Renata)		YOGA TERAPÊUTICA Acima de 14 anos 60' Sala 04 (Manu / Renata)			
16h	JAZZ INFANTIL 07 a 08 anos 60' Sala 03 (Believe)	PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 60' Sala 03 (Mariana)	SAPATEADO INFANTIL 07 a 08 anos 60' Sala 03 (Believe)	PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA A GINÁSTICA RÍTMICA 60' Sala 03 (Mariana)		
		JUDÔ 04 a 12 anos 45' Sala 01 (Felipe)		JUDÔ 04 a 12 anos 45' Sala 01 (Felipe)		
16h10		GINÁSTICA RÍTMICA 04 a 06 anos 40' Sala 04 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 04 a 06 anos 40' Sala 04 (Mariana)		
16h30	VÔLEI 11 a 14 anos 90' Ginásio (Ely)	FUTSAL 06 a 07 anos 60' Ginásio (Guritibanos)	VÔLEI 11 a 14 anos 90' Ginásio (Ely)	FUTSAL 06 a 07 anos 60' Ginásio (Guritibanos)		
16h50		BALLET BABY 02 a 05 anos 40' Sala 02 (Studio D1)		BALLET BABY 02 a 05 anos 40' Sala 02 (Studio D1)		
		GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 08 anos 50' Sala 01 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 06 a 08 anos 50' Sala 01 (Mariana)		
17h00	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)	
	JAZZ PRÉ-JUVENIL 09 a 12 anos 60' Sala 03 (Believe)		SAPATEADO PRÉ-JUVENIL 09 a 12 anos 60' Sala 03 (Believe)			
17h15		JAZZ AVANÇADO Adulto 75' Sala 03 (Mª Amélia)		JAZZ AVANÇADO Adulto 75' Sala 03 (Mª Amélia)		
17h30		BALLET INFANTIL 06 a 09 anos 50' Sala 02 (Studio D1)		BALLET INFANTIL 06 a 09 anos 50' Sala 02 (Studio D1)		
		FUTSAL 08 a 09 anos 60' Ginásio (Guritibanos)		FUTSAL 08 a 09 anos 60' Ginásio (Guritibanos)		
17h40		GINÁSTICA RÍTMICA 08 a 12 anos 50' Sala 01 (Mariana)		GINÁSTICA RÍTMICA 08 a 12 anos 50' Sala 01 (Mariana)		
18h00	JAZZ JUVENIL 13 a 14 anos 60' Sala 03 (Believe - Gabriella)		SAPATEADO JUVENIL 13 a 14 anos 60' Sala 01 (João Pedro)			
18h30	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 (Guritibanos)		FUTSAL 10 a 13 anos 60' Ginásio (Guritibanos)		
19h00	BALLET FLEX Adulto 60' Sala 03 (Ariele)		BALLET FLEX Adulto 60' Sala 03 (Ariele)			
		JIU JITSU Acima de 07 anos 60' Sala 01 (João Pedro)		JIU JITSU Acima de 07 anos 60' Sala 01 (João Pedro)		

*Esta programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio. Atualizado em FEV/2026

INFORMAÇÕES

Secretaria do Centro Poliesportivo
Fone: 41 3015-5005 | 41 99915-1759
E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br /secretariacp@graciosa.com.br

● CONSULTA PRÉVIA