



CLUBE ATLÉTICO VALINHENSE

Tabela de Horário da Sala de Ginástica 2010



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:00 – 07:50 Gin. Localizada Paulinho	07:15 – 08:00 Alongamento Jacqueline	07:00 – 07:50 Gin. Localizada Paulinho	07:15 – 08:00 Alongamento Jacqueline	07:00 – 07:50 Cond. Físico Paulinho
08:00 – 08:50 Alongamento Paulinho	08:00 – 09:15 Ginástica 3ª Idade Célia/Jacqueline	08:00 – 08:50 Alongamento Paulinho	08:00 – 09:15 Ginástica 3ª Idade Célia/Jacqueline	08:00 – 08:50 Alongamento Paulinho
09:00 – 09:50 GAP Paulinho	09:15 – 10:00 Alongamento Jacqueline	09:00 – 09:50 GAP Paulinho	09:15 – 10:00 Alongamento Jacqueline	
	17:15 – 18:00 Alongamento Karina		17:15 – 18:00 Alongamento Karina	
18:10 – 19:00 Gin. Localizada Karina	18:10 – 19:00 Circuito Karina	18:10 – 19:00 Gin. Localizada Célia	18:10 – 19:00 Circuito Karina	18:10 – 19:00 Alongamento Karina
19:10 – 20:00 Alongamento Karina	19:10 – 20:00 Ritmos Elaine	19:10 – 20:00 Alongamento Célia	19:10 – 20:00 Ritmos Elaine	

TAXAS:

- R\$ 8,00 mensais, para 2ª Atividade inscrita R\$ 6,00.
- 3ª Idade (Aalongamento) R\$ 4,00; 3ª Idade (Musculação) R\$ 9,00.

AULAS DE KARATÊ DE KUNG FU

09:30 – 10:45 Karatê Evilásio		09:30 – 10:45 Karatê Evilásio		
15:30 – 16:30 Karatê Evilásio		15:30 – 16:30 Karatê Evilásio		
19:30 – 20:30 Kung Fu 5 a 10 anos Valdir Cremasco		19:30 – 20:30 Kung Fu 5 a 10 anos Valdir Cremasco		
18:30 – 19:30 Kung Fu Acima 10 anos Valdir Cremasco	20:00-21:00 Karatê Evilásio	18:30 – 19:30 Kung Fu Acima 10 anos Valdir Cremasco	20:00-21:00 Karatê Evilásio	

TAXAS:

- R\$ 8,00 mensais para Karatê; Para a 2ª atividade inscrita R\$ 6,00;
- **Kung Fu R\$ 45,00 p/ mês - Pagamento direto c/ o Profº. Valdir Cremasco.**