



PELC – NÚCLEO AGROCHÁ

GRADE HORÁRIA DE ATIVIDADES

Dança/Ritmos:

Segunda, Quarta e Sexta - 17h30

Pilates Solo:

Segunda, Quarta e Domingo - 20h00

Treinamento Funcional:

Segunda, Quarta e Domingo – 18h30

Sexta e Sábado – 19h00

Pump:

Terça e Quinta – 20h00

Gap:

Segunda, Quarta e Domingo – 19h00

Atividades Recreativas:

Sábado e Domingo - 08h às 12h00

Futsal (sábado e domingo):

Sub 6/9 - 13h às 14h30

Sub 10/13 – 14h30 às 16h00

Sub 14/17 – 17h30 às 19h00

Feminino - 16h às 17h30



Horta Comunitária:

Terça - 16h30

Futebol (segunda e quarta):

Sub 5/8 – 8h00

Sub 9/12 – 9h30

Sub 5/8 – 14h00

SUB 9/12 - 15h30

SUBNÚCLEO – CAPELA SÃO BENEDITO

Ginástica Rítmica:

Terça e Quinta – 8h às 11h00, das 14h00 às 17h00

Sábado - das 14h às 16h00

Caminhada:

Segunda, Quarta e Sexta – 8h00

Pilates Solo:

Segunda, Quarta e Sexta – 9h00

Funcional:

Segunda e Quarta – 10h00