



## **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