



# **PELC – NÚCLEO CENTRO SOCIAL URBANO**

## **GRADE HORÁRIA DE ATIVIDADES**

### **Ballet Fitness**

Terça e Quinta – 7h às 8h00

### **Ballet Baby**

Terça e Quinta - 9h às 10h00 e das 13h às 14h00

### **Ballet Infantil**

Terça e Quinta - 10h às 11h00 e das 14h às 15h00

### **Treino Funcional**

Segunda e Quarta – 7h às 8h30

Segunda, Quarta e Sexta – 16h às 17h00

Terça e Quinta - 19h às 20h00 e das 20h às 21h00

Sábado - 18h às 19h30

### **Caminhada Orientada**

Terça e Quinta - 07h00 às 08h30

### **Dança**

Segunda - 7h às 8h00 e das 8h às 9h00

Terça - 8h às 9h00; das 16h às 17h00 e das 17h às 18h00

Quarta – 7h às 8h00 e das 8h às 9h00

Quinta - 8h às 9h00, das 16h às 17h00 e das 17h às 18h00

Sábado – 8h às 9h00 e das 18h às 20h00



### **Artesanato**

Segunda – 14h às 18h00

Terça e quinta- 16h às 21h00

### **Futebol**

Terça e Quinta – 8h às 09h30 e das 16h30 às 18h00

### **Futsal**

Terça e Quinta – 9h30 às 11h00 e das 15h às 16h30

Domingo – 9h às 11h00

### **Futsal Feminino**

Segunda, Quarta e Sexta – 14h às 15h30

Sábado – 14h às 15h30

### **Alongamento**

Segunda e Quarta – 8h30 às 9h00 e das 15h30 às 16h00

### **Vôlei Adaptado**

Segunda, Quarta e Sábado – 9h00 às 10h00

### **Jogos Cognitivos**

Terça e Quinta – 8h30 às 10h00

### **Jazz**

Terça e Quinta – 15h às 16h00