



## **PELC – NÚCLEO MÁRIO COVAS**

### **GRADE HORÁRIA DE ATIVIDADES**

#### **Ginástica Rítmica – (terça e quinta)**

Cat. A (cinco a sete anos) – 09h30 às 10h30 e das 14h00 às 15h00

Cat. B e C (oito a 16 anos) – 08h30 às 09h30 e das 14h00 às 15h00

#### **Ballet Fitness**

Segunda e Quinta - 17h50 às 18h50

#### **Musculação e Treino Funcional I**

Segunda e Quarta - 15h30 às 16h30

Sexta - 14h30 às 15h30

#### **Musculação e Treino Funcional II**

Segunda e Quinta – 16h30 às 17h30

#### **Treino Funcional**

Segunda e Quarta - 19h10 às 20h10

Terça Quinta - 14h00 às 15h00

#### **Caminhada Orientada**

Segunda a Sexta - 07h00 às 08h00



**PREFEITURA DE**  
**Registro**  
*Desenvolvimento com qualidade de vida*

### **Futsal**

Segunda – 10h às 11h00

Quinta – 14h30 às 16h00

Sexta – 16h30 às 18h00

### **Minobol**

Quarta – 16h30 às 18h00

### **Handebol**

Segunda – 17h às 18h00

### **Artesanato**

Segunda e Quarta – 8h às 11h00 e das 15h30 às 16h30

Quinta – 8h às 11h00 e das 13h00 às 16h00

### **Jiu-Jitsu**

Segunda e Sexta – (oito a 14 anos) – 9h às 10h00

Terça e Quinta – (acima de 13 anos) – 14h30 às 15h30

Quarta – (cinco a sete anos) – 9h às 10h00

### **Defesa Pessoal**

Segunda, Quarta e Sexta – 8h às 9h00

Terça e Quinta – 13h30 às 14h30

### **Jogos Cognitivos**

Segunda – 15h30 às 16h30

Terça e Quinta – 13h30 às 16h30

Sexta – 14h30 às 15h30



**PREFEITURA DE**  
**Registro**  
*Desenvolvimento com qualidade de vida*

### **Brincadeiras Recreativas**

Terça – 14h30 às 15h30

Quarta – 15h30 às 16h30

Quinta – 14h30 às 17h30

Sexta – 13h30 às 16h30

### **Pilates Solo**

Segunda e Quarta - 09h20 às 10h10