



CLUBE ATLÉTICO ARAMAÇAN

QUADRO DE CURSOS ESPORTIVOS 2026

*Atualizado em:

01/07/2026

A PARTIR DE 18 ANOS*

TÊNIS (Turmas de 1h)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA À SEXTA	06h às 11h	PROFº WILTON	A partir de 18 anos	SAIBRO EXTERNA/Q UADRA 3	R\$ 162,00 1x/semana	Turmas de 4 ou 6 alunos por nível técnico (iniciante/ intermediário/ avançado)* grade anexa - INSCRIÇÕES NA SECRETARIA
TERÇA À SEXTA	15h às 22h	PROFº WILTON				
TERÇA À SEXTA	07h às 10h	PROFº VINICIUS				
TERÇA À SEXTA	16h às 21h	PROFº VINICIUS				

OBS.: Os alunos deverão trazer suas raquetes

SQUASH (Turmas de 30min)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
QUARTA	17h às 17h30	PROFº BRUNO/ALEXAND RE	A partir de 18 anos	Quadras de Squash	R\$ 110,00 1x/semana	Turmas de 2 alunos cada 1/2 hora - 56 alunos INSCRIÇÕES NA SECRETARIA *nível iniciante/ intermediário/ avançado
	17h30 às 18h					
	18h às 18h30					
	18h30 às 19h					
	19h às 19h30					
	19h30 às 20h					
	20h às 20h30					
	20h30 às 21h					
	21h às 21h30					
SEXTA	21h30 às 22h					
	17h às 17h30					
	17h30 às 18h					
	18h às 18h30					
	18h30 às 19h					
	19h às 19h30					
	19h30 às 20h					
	20h às 20h30					
	20h30 às 21h					
	21h às 21h30					
	21h30 às 22h					

OBS.: Os alunos deverão trazer suas raquetes

BEACH TENNIS (Turmas de 1h)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
QUARTA	06h às 12h	PROFº ANDRÉ/RAFAEL	A partir de 18 anos	Quadras de Areia(4)	R\$ 183,00 1x/semana	INSCRIÇÕES NA SECRETARIA
	13h às 19h					
QUINTA	17h às 21h					

OBS.: Os alunos deverão trazer suas raquetes

FUTEVÔLEI (Turmas de 1h)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	NIVEL	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA	06h às 07h	PROFº GUILHERME	MISTO (INICIANTE)	Quadras de Areia(5)	R\$ 60,00 1x/semana	INSCRIÇÕES NA SECRETARIA
	07h às 08h		FEM (INICIANTE)			
	08h às 09h		MASC (INICIANTE)			
	19h às 20h		FEM (INICIANTE)			
	20h às 21h		MASC (AVANÇADO)			
	21h às 22h		MASC (AVANÇADO)			
QUINTA	06h às 07h		MISTO (INICIANTE)			
	07h às 08h		FEM (INICIANTE)			
	08h às 09h		MASC (INICIANTE)			
	16h às 17h		MASC (INICIANTE)			
	17h às 18h		MASC (INICIANTE)			
	18h às 19h		MASC (INTERMED)			
	19h às 20h		MASC (INTERMED)			
	20h às 21h		MASC (AVANÇADO)			



CLUBE ATLÉTICO ARAMAÇAN

QUADRO DE CURSOS ESPORTIVOS 2026

*Atualizado em:

01/07/2026

A PARTIR DE 18 ANOS*

HANDEBOL (Turmas de 1h)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
QUINTA	19h às 20h 20h às 21h	PROFº FELIPE	A partir de 18 anos (FEMININO)	Quadra Tropical	R\$ 60,00	INSCRIÇÕES NA SECRETARIA
1x/semana						

BASQUETE (Turmas de 1h)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
QUINTA	18h às 19h	PROFº SERGIO	Misto A partir de 18 anos	Quadra Tropical	R\$ 60,00	INSCRIÇÕES NA SECRETARIA
1x/semana						

VÔLEI DE AREIA (Turmas de 1h)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA	15h às 16h	PROFº SERGIO/STIVEN	MISTO	Quadras de Areia	R\$ 60,00	INSCRIÇÕES NA SECRETARIA
TERÇA	16h às 17h		MISTO			
QUARTA	17h às 18h		MISTO			
QUARTA	18h às 19h		MISTO			
QUINTA	15h às 16h		MISTO			
QUINTA	16h às 17h		MISTO			
QUINTA	17h às 18h		MISTO			
SEXTA	16h às 17h		MISTO			
SEXTA	17h às 18h		MISTO			
SEXTA	18h às 19h		MISTO			
SEXTA	19h às 20h		MISTO			
SEXTA	20h às 21h		MISTO			
					1x/semana	

VÔLEI DE QUADRA (Turmas de 1h)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA	17h às 19h	PROFº DOUGLAS	Misto 18 à 20 anos	Quadra Tropical	R\$ 60,00	INSCRIÇÕES NA SECRETARIA
	19h às 20h		Iniciante		1x/semana	
	20h às 21h		Intermediário		R\$ 70,00	
	21h às 22h30		TREINO AVANÇADO(seleção)			

JUDÔ (Turmas de 1h)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
QUARTA	20h às 21h	PROFº Éverton	A partir de 18 anos	DOJO	R\$ 60,00	INSCRIÇÕES NA SECRETARIA/aulas 1x/semana(valor R\$ 60,00)
SEXTA	20h às 21h				1x/semana	

TAEKWONDO (Turmas de 1h)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA	19H às 20H	PROFº JAEISON / ALEX	A partir de 18 anos	DOJO	R\$ 60,00	INSCRIÇÕES NA SECRETARIA/aulas 1x/semana(valor R\$ 60,00)
QUINTA	19H às 20H				1x/semana	

JIU-JITSU (Turmas de 1h30)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEG./IDADE	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA	20H às 21H30	PROFº CASSIO	A partir de 18 anos	DOJO	R\$ 60,00	INSCRIÇÕES NA SECRETARIA/aulas 1x/semana(valor R\$ 60,00)
QUINTA	20H às 21H30				1x/semana	



CLUBE ATLÉTICO ARAMAÇAN

QUADRO DE CURSOS ESPORTIVOS 2026

*Atualizado em:

A PARTIR DE 18 ANOS*

01/07/2026

NATAÇÃO (Turmas de 45m)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEGORIA	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA/QUINTA	08h10 às 08h55 - Iniciante	PROFª KELLY E MICHELE	A partir de 18 anos	Piscina Térmica	R\$ 65,00	Todos estarão submetidos a aula teste para ser direcionado ao horário disponível. No momento a agenda para marcação de aula teste está fechada. Maiores informações na secretaria esportiva 4972-8200 ramal 8203 - 8220, ou através do whatsapp do CAA (91171-8033) INSCRIÇÕES NA SECRETARIA ESPORTIVA/(aulas 2x/semana)
	10h45 às 11h30 - Interm					
	16h15 às 17h - Inic/Interm					
	18h às 18h45 - Inic/Interm					
QUARTA/SEXTA	07h15 às 08h - Avanç.					
	8h às 8h45 - Avanç.					
	09h45 às 10h30 - Interm.					
	15h15 às 16h - Inic/Interm					
	19h às 19h45 - Inic/Interm					
	19h45 às 20h30 - Inic/Interm					

HIDROGINÁSTICA (Turmas de 45m)

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEGORIA	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA/QUINTA	07h15 às 08h	PROFª KELLY E MICHELE	A partir de 18 anos	Piscina Térmica	R\$ 65,00	Maiores informações na secretaria esportiva 4972-8200 ramal 8203 - 8220, ou através do whatsapp do CAA (91171-8033) INSCRIÇÕES NA SECRETARIA ESPORTIVA (aulas 2x/semana)
	08h10 às 08h55					
	09h15 às 09h45					
	09h50 às 10h35					
	10h45 às 11h30					
	14h15 às 15h00					
	15h15 às 16h					
	17h às 17h45					
	19h às 19h45					
	19h45 às 20h30					
QUARTA/SEXTA	20h45 às 21h30					
	07h15 às 08h					
	16h15 às 17h					
	17h às 17h45					
	18h às 18h45					

PROGRAMA SABE/MATURIDADE

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEGORIA	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA À SEXTA	8h às 11h	SABE/SILVIA	A partir de 55 anos	Espaços do Clube- Centro Feminino	R\$ 65,00	Maiores informações na secretaria esportiva 4972-8200 ramal 8203 - 8220, ou através do WhatsApp do CAA (91171-8033)
QUINTA	9h às 10h30	DARCI		Sala de Ginástica - Centro Feminino		*DANÇA FLAMENCA - mesma inscrição do SABE - 2º andar CF
QUARTA E SEXTA	de acordo com a grade	KELLY/SARA		Piscina térmica		*ATIVIDADES AQUÁTICAS - mesma inscrição do SABE

FITNESS CENTER - ACADEMIA

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEGORIA	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
SEGUNDA	15h10 às 20h50	FITNESS*	A partir de 14 anos (COMPLETOS)	4º Andar	R\$ 70,00	Maiores informações, no 4º andar do prédio principal, ramal 8249 ou no WhatsApp do Fitness (99443- 6822)
TERÇA À SEXTA	06h10 às 10h				GRATUITO	
TERÇA À SEXTA	16h às 20h					
TERÇA À SEXTA	10h às 15h59h/20h as 21h50					
SÁBADO	08h10 às 11h				R\$ 70,00	
SÁBADO	11h às 13h20				GRATUITO	
DOM/FERIADOS	08h10 às 13h20				GRATUITO	
*ACADEMIA HORÁRIOS PAGOS E HORÁRIOS LIVRES					*	

AULAS GINÁSTICA

DIA	HORÁRIO	PROFESSOR	CATEGORIA	LOCAL	VALOR	OBSERVAÇÕES
TERÇA À SEXTA	7h às 09h30	FITNESS*	A partir de 18 anos	4º Andar	Pagando a Academia, tem direito às aulas	Maiores informações, no 4º andar do prédio principal ou ramal 8249 ou no WhatsApp do Fitness (99443-6822).
TERÇA À SEXTA	18h às 20h					
SÁBADOS	09h às 11h					
ACADEMIA E AULAS SÃO VALORES ÚNICOS						