

Planilha de Aulas

ADULTO

CRIANÇA

*** Os interessados devem comparecer no local e horário da aula e conversar diretamente com o professor sobre a vaga.**

AULA FUNCIONAL

2023

Acima de 16 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	IDADE/HORÁRIO	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio Elefantinho	7h às 8h	TERÇA E QUINTA
		17h às 18h	

a partir de 70 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

ATLETISMO

2023

MASCULINO E FEMININO

Alvinópolis Praça Brasília, s/nº	Estádio Municipal "Salvador Russani"	A partir de 14 anos 17h às 19h	SEGUNDA E QUINTA
		6 a 13 anos 17h30 às 20h	SEGUNDA E SEXTA
		17h30 às 19h	QUARTA
		A partir de 14 anos 7h às 9h	SEGUNDA E QUARTA

ATLETISMO PCD

2023

10 a 60 anos

MASCULINO E FEMININO

Alvinópolis Praça Brasília, s/nº	Estádio Municipal "Salvador Russani"	10h às 12h	SEGUNDA A SEXTA
-------------------------------------	---	------------	-----------------------

Associação Paradesportistas de Atibaia

Mauricio – 99833-513

Edson – 99843-3890

BALLET FEM.

2023

3 a 16 anos

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº	Sala Multiuso	9h às 10h 3 a 7 anos	SEGUNDA
		10h às 11h A partir dos 8 anos	
		13h às 14h 3 a 7 anos	
		14h às 15h A partir dos 8 anos	

BASQUETE

2023

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio Elefantinho	6 a 15 anos 8h30 às 10h	SEGUNDA E QUARTA
		INICIAÇÃO - 6 a 9 anos 14h às 15h	
		INICIAÇÃO - 10 a 13 anos 15h às 16h30	
		TREINAMENTO - 14 a 18 anos 16h30 às 18h	
		INICIAÇÃO – Acima de 14 anos 18h às 19h30	

BEISEBOL

2023

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Usina Rod. Dom Pedro I (Retorno B. Pires)	Park Nipo	6 a 16 anos 8h às 13h	Sábado Domingo
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Centro de Treinamento	13 a 16 anos 16h às 18h	TERÇA E QUINTA
		6 a 12 anos 16h às 18h	QUARTA E SEXTA

Acima de 17 anos - entrar em contato com Marcio - 95606-8187

BOXE

2023

11 a 65 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº	SALA MULTIUSO Ginásio de Esportes	18h às 19h20	TERÇA E QUINTA

a partir de 70 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

CAPOEIRA

2023

6 a 20 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Vitória Régia	Centro Comunitário	19h30 às 20h30	SEGUNDA
Caetetuba Estrada Municipal Nossa Senhora das Brotas, 1555 Bairro das Brotas	Jerônimo 3 Salão de Festas	19h30 às 20h30	QUARTA

VENHA PARA NOSSAS AULAS DE CICLISMO TOTALMENTE GRATUITAS

FEMININO E MASCULINO
7 A 18 ANOS



TERÇA E QUINTA

08:30 às 11:30 - 13:30 às 16:30
Balneário Municipal da Estância de Atibaia

QUARTA E SEXTA

08:30 às 11:30 - 13:30 às 16:30
Complexo Omar Zigaib (Bairro Cerejeiras)
IR COM SUA BICICLETA E CAPACETE!

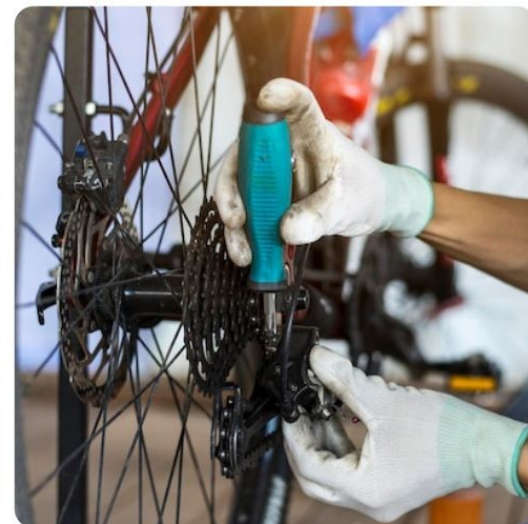
INFORMAÇÕES: (11) 99748-4332

MECÂNICA

AULA DE OFICINA MECÂNICA PARA BIKE

EM DIAS DE CHUVA REALIZAMOS
AULAS DE OFICINA MECÂNICA
PARA BICICLETA MTB E SPEED
VENHA PARA NOSSA SEDE ADESE
(DE 7 A 23 ANOS)

@ADESE.PROGRAMADECICLISMOSOCIAL



ENTRE EM CONTATO

11 99748-4332

FUTEBOL MASCULINO

2023

Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim	Campo Futebol	8h às 9h – 14 a 17 anos	QUARTA E SEXTA
		9h às 10h – 13 a 10 anos	
		10h às 11h – 6 a 9 anos	
		14h às 15h30 – 16 e 17 anos	
		15h30 às 17h – 14 e 15 anos	
		17h às 18h – 10 a 13 anos	
São Felipe Al. Barão de Limeira, s/n	Campo Areninha	8h30 às 10h – a partir de 6 anos	SÁBADO
Portão Rua do Castelo, s/n	Campo Futebol	8h às 10h - a partir de 6 anos	QUARTA
		14h30 às 16h - a partir de 6 anos	
Tanque Rua Koishi Nakazawa, próximo à Escola Gilberto Sant'Anna	Campo Futebol	8h30 às 10h - a partir de 6 anos	TERÇA E QUINTA
Alvinópolis Praça Brasília, s/nº	Estádio	16h40 às 18h30 - 5 a 9 anos	TERÇA E QUINTA
Usina Ao lado Escola Paulo Freire	Campo Futebol	8h30 às 10h – 10 a 17 anos	SÁBADO

FUTEBOL AMERICANO

2023

15 a 50 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Campo do Conjunto Esportivo	8h às 12h	DOMINGO
Recreio Estoril	Espaço anexo a Escola Serafina Cherfem	18h às 22h	TERÇA E QUINTA

FUTSAL

2023

MASCULINO E FEMININO

Bairro	Local	Idade	Horário	
Jardim Cerejeiras Av. Pref. Antonio Julio T. Garcia Lopes	Centro de Esportes Omar Zigaib	6 a 10 anos	8h às 9h30	SEGUNDA E SEXTA
		11 a 15 anos	9h30 às 11h15	
		14h às 15h30	14 a 17 anos	SEGUNDA E SEXTA
		15h30 às 17h	11 a 15 anos	
		17h às 18h30	Treinamento 11 a 15 anos	
		18h30 às 20h	Treinamento 8 a 10 anos	

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEM.

2023

BAIRRO	LOCAL	IDADE	HORÁRIOS	DIAS
Terceiro Centenário Rua José Carlos Tamassia, s/nº	CIEM I	Baby - 4 a 6 anos	16h às 16h50	SEGUNDA E QUARTA
		Iniciante – 7 a 16 anos	17h às 17h50	
		Treinamento Base	18h30 às 20h	
		Treinamento Baby	18h30 às 21h	SEGUNDA E SEXTA
		Iniciante – 7 a 16 anos	17h às 17h50	TERÇA E QUINTA
		Iniciante – 7 a 16 anos	18h às 18h45	
		Aperfeiçoamento	18h30 às 20h	
Jardim Imperial Rua Pacaembu, 65 Jardim Imperial	Centro Comunitário	Iniciante – 4 a 16 anos	9h 10h30	SEGUNDA E QUARTA

GINÁSTICA RÍTMICA FEM.

2023

TERÇAS E QUINTAS

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio Elefantinho	Iniciação I - 5 a 7 anos	9h às 9h45
		Iniciação II - 8 a 12 anos	10h às 10h45
		Aperfeiçoamento / Treinamento	9h às 11h30
		Iniciação I - 5 a 7 anos	13h45 às 14h30
		Iniciação II - 8 a 12 anos	14h30 às 15h20
		Aperfeiçoamento / Treinamento	14h30 às 16h

QUARTA

Atibaia Jardim Praça Papa João Paulo II	Ginásio Rolando Rolli	Iniciação II - 8 a 14 anos	8h30 às 9h30
		Iniciação I - 4 a 7 anos	9h30 às 10h30
		Iniciação I - 4 a 7 anos	14h às 15h
		Iniciação II - 8 a 14 anos	14h às 16h

HANDEBOL MASC.

2023

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	
<p>Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº</p>	<p>Ginásio de Esportes Dr. José Ap. Ferreira Franco</p>	<p>18h às 19h 6 a 10 anos</p>	<p>TERÇA E QUINTA</p>
		<p>19h às 20h 11 e 12 anos</p>	
		<p>20h às 21h 13 e 16 anos</p>	
		<p>21h às 22h acima de 17 anos</p>	

HANDEBOL FEM

2023

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº	Ginásio de Esportes Dr. José Ap. Ferreira Franco	6 a 10 anos 17h às 18h Iniciação	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA
		11 e 12 anos 18h às 19h15	
		Acima de 13 anos 19h15 às 20h30 Aperfeiçoamento	
		10h30 às 12h Mirim	SÁBADO

HANDEBOL MISTO

2023

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Jardim Cerejeiras Av. Pref. Antonio Julio Toledo G. Lopes, s/nº	Ginásio de Esportes Omar Zigaib	8 a 12 anos 17h às 19h	TERÇA E QUINTA

HORÁRIOS JUDO GRATUITO EM ATIBAIA

PARA ALUNOS DE ESCOLAS PÚBLICAS



DE 05 À 17
ANOS



JUDÔ

2023

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS
CAETETUBA	AABB	TERÇA E QUINTA 9H AS 10H E DAS 10H AS 11H 14H AS 15H E DAS 15H AS 16H
IMPERIAL	CENTRO COMUNITARIO DO IMPERIAL	TERÇA E QUINTA 9H AS 10H E DAS 10H AS 11H 14H AS 15H E DAS 15H AS 16H
ALVINÓPOLIS	APAJA - AV. CLÓVIS SOARES, Nº 625	SEGUNDA E QUARTA 9H AS 10H E DAS 10H AS 11H 14H AS 15H E DAS 15H AS 16H
ESMERALDA	ESPAÇO CRESCER	TERÇA E QUINTA 9H AS 10H, 10H AS 11H E DAS 11H AS 12H 13H AS 14H E DAS 14H AS 15H
TANQUE	EMEF. GILBERTO SANTANA	TERÇA E QUINTA 17H AS 18H E 18H AS 19H
MARACANÃ	CENTRO COMUNITÁRIO DO MARACANÃ	TERÇA E QUINTA 18H AS 19H E 19H AS 20H
3º CENTENÁRIO	CIEM 1	TERÇA E QUINTA 12H AS 13H
PORTÃO	EMEF. NELSON PEDROSO	SEGUNDA E QUARTA 18H AS 19H E 19H AS 20H
IARA	CENTRO COMUNITÁRIO DO IARA	SEGUNDA E QUARTA 16H AS 17H
CHÁCARAS BRASIL	EMEF. PEDRO DE ALCÂNTARA	SEGUNDA E QUARTA 12:30H ÀS 14:30H
RIO ACIMA	EMEF. IGNACIO BORGES	SEGUNDA E QUARTA 9H AS 10H E DAS 10H AS 11H 13H AS 14H E DAS 14H AS 15H

**INSCRIÇÕES NOS LOCAIS E HORÁRIOS DA
PLANILHA DIRETO COM OS PROFESSORES**

INFORMAÇÕES:

(11) 94542-6805

(11) 95305-4985

(11) 98553-2201



PREFEITURA DA ESTÂNCIA DE

Atibaia

UMA CIDADE MELHOR PRA VOCÊ

A PREFEITURA DA ESTÂNCIA DE ATIBAIA
ACREDITA E INVESTE NESSA INICIATIVA.

JIU JITSU

2023

7 a 16 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIO	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº	Sala Multiuso	18h30 às 19h30	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

KUNG FU

2023

7 a 20 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Caetetuba Rua Newman, 206	Complexo Santa Clara	19h às 21h	SEXTA
Caetetuba Estrada Municipal Nossa Senhora das Brotas, 1555 Bairro das Brotas	Jerônimo 4 Salão de Festas	19h às 21h	SEGUNDA
	Jerônimo 3 Salão de Festas	19h às 21h	TERÇA
Portão Associação Alpes Estância Santa Maria Av. Espraiada, s/nº - Portão	Associação Alpes Estância Santa Maria	16h às 18h	SÁBADO

MUAY THAI

2023

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	IDADE/HORÁRIO	DIAS
Jardim Cerejeiras Av. Pref. Antonio Julio Toledo G. Lopes	Ginásio Omar Zigaib	8 a 16 anos 16h às 17h	TERÇA E QUINTA
At. Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº	Sala Multiuso	Acima 16 anos 19h30 às 20h30	SEGUNDA E QUARTA
Caetetuba Rua Newman, 206	Complexo Santa Clara	8 a 16 anos 9h às 10h	TERÇA
		8 a 16 anos 15h às 16h	SEGUNDA E QUARTA
Maracanã R. João Neto, 405	Centro Comunitário	8 a 16 anos 17h às 18h	SEXTA

MUSCULAÇÃO

2023

Acima de 16 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Academia do Conjunto Esportivo do Trabalhador	7h às 9h 11h às 17h	SEGUNDA A SEXTA

a partir de 70 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

- x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)
- x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

NATAÇÃO/HIDROGINÁSTICA

2023

Piscina Municipal do Conjunto Esportivo do Trabalhador

Loanda - Av. Horácio Netto, 1061

DIAS	HORÁRIOS	AULA	IDADE
TERÇA E QUINTA	8h às 9h	Adulto Iniciação	A partir 15 anos
	9h às 10h	Infantil Iniciação	7 a 14 anos
	10h20 às 11h	Baby	5 e 6 anos
	11h às 12h	Hidropilates	A partir 15 anos
	12h às 13h	Hidropilates	A partir 15 anos
	13h às 14h	Infantil Iniciação	7 a 14 anos
	14h às 15h	Aperfeicoamento	6 e 7 anos
	15h10 às 16h20	Treinamento/Competição	7 a 14 anos
	16h às 17h	Adulto Iniciação	A partir 15 anos
	17h às 18h	Adulto Iniciação	A partir 15 anos
	18h30 às 19h30	Adulto Aperfeicoamento	A partir 15 anos
	19h30 às 20h30	Adulto Aperfeicoamento	A partir 15 anos

DIAS	HORÁRIOS	AULA	IDADE
QUARTA E SEXTA	8h às 9h	Aperfeiçoamento Adulto	A partir 15 anos
	9h às 10h	Aperfeiçoamento Infantil	7 a 14 anos
	13h às 14h	Aperfeiçoamento Adulto	A partir 15 anos
	14h às 15h	Aperfeiçoamento infantil	7 a 14 anos

DIAS	HORÁRIOS	AULA	IDADE
SEGUNDA E QUARTA	16h30 às 17h30	Hidroginástica	A partir 15 anos
	17h30 às 18h30	Hidroginástica	
	18h30 às 19h30	Natação/Aperfeiçoamento	

Piscina do CIEM

Rua José Carlos Tamassia, s/nº - Terceiro Centenário

HORÁRIOS	DIAS	AULA	IDADE
TERÇA E QUINTA	16h30 às 17h15	Baby	4 a 6 anos
	17h15 às 18h	Baby	4 a 6 anos
SEGUNDA E QUARTA	18h30 às 19h30	Hidroginástica	A partir 15 anos

NATAÇÃO PCD

2023

10 a 60 anos

MASCULINO E FEMININO

Terceiro Centenário Rua José Carlos Tamassia, s/nº	CIEM I	10h às 12h	SEGUNDA A QUINTA
--	--------	------------	------------------------

Associação Paradesportistas de Atibaia

Mauricio – 99833-513

Edson – 99843-3890

PARACANOAGEM PCD

2023

10 a 60 anos

MASCULINO E FEMININO

Usina Estrada Hisaichi Takebayashi, 7564	Restaurante Fogo de Chão Represa	14h às 16h30	TERÇA E QUINTA
--	--	--------------	----------------------

Associação Paradesportistas de Atibaia

Mauricio – 99833-513

Edson – 99843-3890

PILATES

2023

Acima de 16 anos

MASCULINO E FEMININO

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Ginásio de Esportes Elefantão	8h às 9h	TERÇA E QUINTA
At. Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, snº	Ginásio de Esportes Atibaia Jardim	7h às 8h	TERÇA E QUINTA

FEMININO

Caetetuba Rua Newman, 206	Complexo Santa Clara * somente mulheres	17h30 às 18h30	SEGUNDA E QUINTA
------------------------------	---	----------------	---------------------

a partir de 70 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)

x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

SKATE

2023

6 a 17 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Caetetuba Rua Newman, 206	Complexo Santa Clara	18h às 20h30	SEGUNDA A QUINTA

SOFTBOL FEM.

2023

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Usina Rod. Dom Pedro I (Retorno B. Pires)	Park Nipo	5 a 15 anos 8h30 às 12h30	Sábado
		5 a 19 anos 8h30 às 12h30	Domingo
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Centro de Treinamento	6 a 18 anos 18h às 20h	QUARTA E SEXTA

Informações – Chie - 94316-7199

TAEKWONDO

2023

6 a 18 anos

MASCULINO E FEMININO

Jd. Cerejeiras Av. Pref. Antonio Julio Toledo G. Lopes	Ginásio Omar Zigaib	19h às 21h30	TERÇA E QUINTA
Atibaia Jardim Praça Papa João Paulo II	Rolando Rolli	19h às 20h30	SEGUNDA E QUARTA

TAI CHI CHUAN

2023

Acima de 16 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, snº	Ginásio de Esportes	8h às 9h	SEGUNDA E QUARTA
Jardim das Cerejeiras Rua Viriato Corrêa, 36	Santuário Nossa Senhora dos Povos	8h às 9h	TERÇA

Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa interna, que combina exercícios corporais milenares que envolvem a respiração, a concentração e os preceitos da Medicina Tradicional Chinesa.

Benefícios do Tai Chi Chuan para a saúde:

- Aumentar a vitalidade, com mais disposição e energia para o dia a dia;
- Fortalecer os músculos;
- Melhorar o equilíbrio

Aumentar a concentração;

Diminuir a tensão muscular;

Melhorar a flexibilidade das articulações;

Aliviar o estresse e combater a depressão;

a partir de 70 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)

RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

TÊNIS

2023

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Jd. Cerejeiras Altura nº 2500 da Av. Pref. Antonio Julio T.G.Lopes Nova Atibaia	AECA	7 a 10 anos 15h às 16h	SEGUNDA E QUARTA
		11 a 13 anos 16h às 17h	
		14 a 17 anos 16h às 17h	QUARTA
		11 a 13 anos 15h às 16h	TERÇA E QUINTA
		7 a 10 anos 16h às 17h	

TÊNIS DE MESA

2023

Acima de 10 anos

MASCULINO E FEMININO

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim	Sala Multiuso	19h30 às 21h30 A partir de 10 anos Iniciante e Avançado	TERÇA
		19h30 às 21h30 A partir de 10 anos Avançado - Treinamento	QUINTA
		8h às 9h30 10 a 18 anos Iniciante e Intermediário 9h30 às 10h30 A partir de 10 anos Avançado - Treinamento	SÁBADO

VOLEIBOL

2023

BAIRRO	LOCAL	SEXO	IDADE/HORÁRIOS	DIAS
--------	-------	------	----------------	------

TREINAMENTO - 13 a 15 anos

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Elefantão	Masculino	13h15 às 15h	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA
		Feminino	15h às 16h30	

INICIAÇÃO - 11 a 15 anos

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Elefantão	Masculino	13h15 às 15h	TERÇA E QUINTA
		Feminino	15h às 16h30	

JUVENIL - 15 a 18 anos

Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Elefantão	Masculino	16h30 às 18h	SEGUNDA, TERÇA, QUINTA E SEXTA
--------------------------------------	-----------	-----------	--------------	-----------------------------------

VOLEIBOL ADAPTADO

FEMININO

2023

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Loanda Av. Horácio Netto, 1061	Elefantão	Acima 70 anos 9h às 11h	SEGUNDA E QUARTA
		45 a 69 anos 9h às 11h	TERÇA E QUINTA
		Acima 45 anos INICIAÇÃO 9h às 11h	SEXTA

a partir de 70 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)

x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA

VOLEIBOL ADAPTADO MASCULINO

2023

Acima 50 anos

BAIRRO	LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
Atibaia Jardim Av. Dr. Joviano Alvim, s/nº	Ginásio de Esportes	9h às 12h	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

a partir de 70 anos

CARTEIRINHA PARA ATIVIDADE FÍSICA:

x ATESTADO MÉDICO (apto a prática de esporte)

x RG E COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA