



PRIMEIRO DE MAIO FUTEBOL CLUBE DEPARTAMENTO DE ESPORTES

CURSOS ESPORTIVOS E PRÁTICAS ESPORTIVAS

**AS MATRÍCULAS SÃO REALIZADAS NA SECRETÁRIA DO CLUBE
É OBRIGATÓRIO PARA MATRICULAR-SE NOS CURSOS:
ENTREGA DO ATESTADO MÉDICO (PARTICULAR) NO ATO DA
MATRÍCULA, CONSTANDO APTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA.
O ATESTADO MÉDICO TEM VALIDADE DE 01(UM) ANO.**

**VOCÊ PODE CONSULTÁ-LO ATRAVÉS DO SITE:
CURSOS.PRIMEIRODEMAIO.COM.BR**

**Caro Associado, a grade de horários e valores apresentados
nesse conteúdo poderão sofrer alterações .**

COMPLEXO AQUÁTICO

Obrigatório o uso de touca e roupa de banho (maiô/sunga).
Exame Dermatológico em dia para utilização das piscinas

NATAÇÃO

Faixa etária: 4 anos acima
Mensalidade: R\$ 46,00
(Duração da aula: 50 minutos)

TERÇA e QUINTA-FEIRA

07h00 (Acima de 12 anos)
08h00 (Acima de 12 anos)
09h00 (06 a 11 anos)
10h00 (04 a 07 anos)
13h00 (Acima de 12 anos)
14h30 (06 a 11 anos)
15h30 (06 a 11 anos)
16h30 (04 a 07 anos)
18h10 (06 a 11 anos)
19h00 (Acima de 12 anos)
19h50 (06 a 11 anos)
20h40 (Acima de 12 anos)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

07h00 (Acima de 12 anos)
08h00 (Acima de 12 anos)
09h00 (06 a 11 anos)
10h00 (04 a 07 anos)
13h30 (06 a 11 anos)
14h30 (06 a 11 anos)
15h30 (04 a 07 anos)
16h30 (Acima de 12 anos)
18h10 (Acima de 12 anos)
19h00 (Acima de 12 anos)
19h50 (06 a 11 anos)
20h40 (Acima de 12 anos)

HIDROGINÁSTICA

Faixa etária: 13 anos acima
Mensalidade: R\$ 46,00
(Duração da aula: 60 minutos)

TERÇA e QUINTA-FEIRA

07h00 (Acima de 13 anos)
08h00 (Acima de 13 anos)
09h00 (Acima de 13 anos)
10h00 (Acima de 60 anos)
11h00 (Acima de 60 anos)
14h00 (Acima de 13 anos)
15h00 (Acima de 60 anos)
16h00 (Acima de 13 anos)
17h00 (Acima de 13 anos)
18h00 (Acima de 13 anos)
19h00 (Acima de 13 anos)

QUARTA e SEXTA-FEIRA

07h00 (Acima de 13 anos)
08h00 (Acima de 13 anos)
09h00 (Acima de 60 anos)
10h00 (Acima de 13 anos)
11h00 (Acima de 13 anos)
14h00 (Acima de 13 anos)
15h00 (Acima de 13 anos)
16h00 (Acima de 13 anos)
17h00 (Acima de 60 anos)
18h00 (Acima de 13 anos)
19h00 (Acima de 13 anos)

ESPORTES COM RAQUETE

TÊNIS

3 vagas por horário de acordo com o nível técnico

Faixa etária: 8 anos acima Mensalidade: R\$64,90

No caso de chuva não há reposição de aula. O aluno deverá trazer a própria raquete (Duração da aula: 45 minutos)

TERÇA-FEIRA

06h30 INTERMEDIÁRIO ADULTO MASC.

07h15 INTERMEDIÁRIO ADULTO FEM.

08h00 INICIANTE ADULTO (16 anos acima)

08h45 INTERMEDIÁRIO ADULTO FEM.

09h30 INICIANTE ADULTO (16 anos acima)

10h15 INTERMEDIÁRIO ADULTO MASC.

11h00 AVANÇADO ADULTO

13h30 INICIANTE INFANTIL (12 a 15 anos)

14h15 INICIANTE ADULTO (16 anos acima)

15h00 INICIANTE INFANTIL (08 a 11 anos)

QUINTA-FEIRA

06h30 AVANÇADO ADULTO.

07h15 INICIANTE ADULTO (16 anos acima)

08h00 INTERMEDIÁRIO ADULTO FEM.

08h45 INTERMEDIÁRIO ADULTO MASC.

09h30 INICIANTE ADULTO (16 anos acima)

10h15 INICIANTE INFANTIL (08 a 11 anos)

11h00 INICIANTE ADULTO (16 anos acima)

13h30 INICIANTE ADULTO (16 anos acima)

14:15 às 15:00 INTERMEDIÁRIO ADULTO MASC/FEM

15:00 às 15h45 INICIANTE INFANTIL (08 A 11 anos)

SEXTA-FEIRA

06:30 às 07:15 INTERMEDIÁRIO ADULTO MASC.

07:15 às 08:00 INTERMEDIÁRIO ADULTO FEM.

08:00 às 08:45 INICIANTE ADULTO (16 anos acima)

08:45 às 09:30 INICIANTE INFANTIL (12 a 15 anos)

09:30 às 10:15 INICIANTE INFANTIL (08 a 11 anos)

10:15 às 11:00 AVANÇADO ADULTO

11:00 às 11:45 INTERMEDIÁRIO ADULTO MASC.

SQUASH

Faixa etária: 6 anos acima

Mensalidade: R\$ 240,00

Contato direto c/ professor Renato: 98954-0054

(Tempo de duração da aula: 30 minutos)

TERÇA-FEIRA: 06:00 às 08:00

QUARTA-FEIRA: 16:30 às 22:00

QUINTA-FEIRA: 06:00 às 08:00

SEXTA-FEIRA: 16:30 às 22:00

GINÁSIO POLIESPORTIVO

ESCOLA DE FUTSAL

Faixa etária: 4 a 12 anos
Mensalidade: R\$ 46,00
(Duração da aula: 60 minutos)

TERÇA E QUINTA-FEIRA

09:00 (08 a 10 anos)
10:00 (04 a 07 anos)
15:00 (07 a 09 anos)
16:00 (10 a 12 anos)

QUARTA E SEXTA-FEIRA

14:00 (Treino goleiro - 08 a 16 anos)
15:00 (04 a 06 anos)

BASQUETE

(RACHÃO DE BASQUETE)
Faixa etária: 15 anos acima

QUINTA-FEIRA

20:00 às 22:00

SÁBADO

08:00 às 13:00

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Faixa etária: 4 a 16 anos
Mensalidade: R\$ 46,00
(Duração da aula: 60 minutos)

QUARTA E SEXTA-FEIRA

16:30 - Acima de 06 anos (Avançada)
17:30 - A partir de 04 anos (Iniciantes)
18:30 - Acima de 6 anos (Avançada)

VOLEIBOL

Faixa etária: 15 anos acima

TERÇA-FEIRA

Treino Master Feminino: 19:00 às 20:30
Treino Master Masculino: 20:30 às 22:00

QUINTA-FEIRA

Iniciação Voleibol (11 a 14 anos) - 18:30 às 20:00
(Lista de Espera)
Favor verificar no Departamento de Esportes

SÁBADO

Rachão Misto: 12:00 às 15:00

DANÇA DE SALÃO

Faixa etária: 14 anos acima
Mensalidade: R\$ 120,00 (Casal)
R\$ 70,00 (Individual)

QUARTA-FEIRA

20:00 às 21:00

BALLET

Faixa etária: 06 a 11 anos
Mensalidade: R\$ 80,00

QUARTA-FEIRA

19:00 às 20:00

ACADEMIA

MUSCULAÇÃO

toalha e roupa adequada

Faixa etária: 13 anos acima

Plano Light: R\$ 40,00

SEGUNDA-FEIRA: 15h30 às 21h30

TERÇA À SEXTA-FEIRA

Manhã: 06:00 às 12:00

Tarde: 12:00 às 18:00

Noite: 18:00 às 22:00

SÁBADO: 08:00 às 17:00

DOMINGO/FERIADO: 08:00 às 13:00

BIKE

Faixa etária: 13 anos acima

Aulas Gratuitas para alunos do Curso de musculação e Ginástica

(controle de acesso pela catraca da academia com senha 30min antes da aula)

TERÇA E QUINTA-FEIRA

07:00 às 07:45

17:00 às 17:45

19:00 às 19:45

QUARTA E SEXTA-FEIRA

16:00 às 16:45

18h00 às 18:45

SÁBADOS

08:30 às 09:10

09:30 às 10:10

MELHOR ATIVA IDADE

Faixa etária: a partir 55 anos

Mensalidade R\$ 56,00

QUARTA-FEIRA e SEXTA-FEIRA

09:00 às 10:00

10:00 às 11:00

GINÁSTICA

Faixa etária: 13 anos acima

Mensalidade: R\$ 46,00

TERÇA E QUINTA-FEIRA

08h às 08h45 - Localizada

09h às 09h45 - Localizada

15h às 15h45 - Zumba

16h às 16h45 - Hiit (apenas terça)

16h às 16h45 - Jump (apenas quarta)

18h às 18h30 - Jump

18h30 às 18h45 - Abdomen

20h às 20h45 - Step Dance (apenas terça)

20h às 20h45 - Pilates (apenas quinta)

QUARTA E SEXTA-FEIRA

07h às 07h45 - Jump

08h às 08h45 - Zumba

09h às 09h45 - Hiit/Abdomen

15h às 15h45 - Localizada

17h às 17h45 - Pilates

19h às 19h45 - Pump

20h às 20h45 - Alongamento

BOXE / MUAY-THAI

Faixa etária: 13 anos acima

Mensalidade: R\$ 65,85

TERÇA E QUINTA-FEIRA

17:00 às 18:00 (Boxe)

18:00 às 19:00 (Boxe)

19:00 às 20:00 (Muay-Thai)

20:00 às 21:00 (Muay-Thai)

QUARTA E SEXTA-FEIRA

16:00 às 17:00 (Boxe) - 08 a 12 anos

17:00 às 18:00 (Boxe)

18:00 às 19:00 (Boxe)

19:00 às 20:00 (Boxe)

CAMPO SOCIETY

FUNDAMENTOS FUTEBOL SOCIETY

Faixa etária: 16 anos acima
Mensalidade: R\$ 46,00

TERÇA E QUINTA-FEIRA

18:30 às 19:45

ESCOLA DE FUTEBOL SOCIETY

Faixa etária: 09 a 11 anos
Mensalidade: R\$ 46,00

QUARTA E SEXTA-FEIRA

18:30 às 19:45

XADREZ

Faixa etária: 7 anos acima
Mensalidade: R\$ 46,00

TERÇA E QUARTA-FEIRA

18:30 às 19:30

SÁBADO

10:00 às 12:00

YOGA

Faixa etária: 12 anos acima
Mensalidade: R\$ 46,00

TERÇA-FEIRA

18:00 às 19:00
19:00 às 20:00

SEXTA-FEIRA

07:00 às 08:00 - AULA MEDITAÇÃO
08:00 às 09:00

Departamento de Esportes
Telefones: (11) 4993-7127 ou 4993-7128
WhatsApp: 4993-7134 - Opção 6
Terça a Sexta-Feira: das 08:00 às 19:00
Sábado: das 08:00 às 12:00
Segunda, Domingos e Feriados: Fechado
Fernando: esportes4@primeirodemaio.com.br
Juliana: esportes3@primeirodemaio.com.br

