



# **CLUBE RECREATIVO ESPORTIVO E SOCIAL WALTER ABRAHÃO**

**FÉRIAS É NO CLUBE do dia 27/12 ao dia 29/01**  
**Confira as Atividades Especiais**

- ❖ **Atividades recreativas e monitores de terça à sexta das 09h às 21h**
  - ❖ **Piscina de terça à sexta das 09h às 21h - trazer exame médico e carteirinha**
- ❖ **LUAU com musica e violão - toda SEXTA-FEIRA - das 20h às 22h**
- ❖ **Acantonamento com jogos, brincadeiras, filme e pipoca!- dia 13/01 das 21h às 08h - crianças de 7 a 12 anos (inscrições abertas)**
- ❖ **1ª Corrida do Clube Porta do Sol - dia 15 /01 às 10h - (inscrições abertas)**
  - ❖ **CLINICA DE SKATE - dia 21/01 - das 15h às 18h**
- ❖ **YOGA AO AR LIVRE - todos os domingos de janeiro, às 10h**
- ❖ **EXAME PARA PISCINA - todo sábado das 10h às 15h**

**Nos dias 24/12 - 25/12 - 31/12 -  
01/01 o Clube estará com Horários e  
Atividades Especiais.  
Das 09:00h às 17:00h**

**ESCOLA DE ESPORTES - Todo Sábado - das 16h às 17h -  
Futebol de Areia - de 7 a 12 anos.**

**ESPAÇO RADICAL - Cama Elástica e Parede de Escalada - das  
10h às 17h - Sábado e Domingo**

**Yoga - terça e sexta-feira - 17h e 19h**

**Aulas de Violão - Domingo às 10h adultos - 11h crianças**

**Futebol de Campo Família - 10h acima de 30 anos e 11h livre.**

## **PROGRAMAÇÃO DE JANEIRO**

**Sexta-feira - 06/01**

**LUAU com musica e violão - das 20h às 22h**

**Sábado - 07/01**

**Das 10h às 15h - Exame médico para Piscina**

**10h - Venha pedalar com os monitores e Espaço Radical.**

**14h - Trilha Radical - venha se aventurar no clube!**

**16h - Escola de Esportes - Futebol de Areia**

**19h - Jogos Noturnos**

**Domingo - 08/01**

**10h - acima de 30anos - Futebol de Campo Família**

**11h - livre - Futebol de Campo Família**

**10h - Violão - Adultos - Prof. Guilherme**

**10h - Passeio até a captação - Recreação na piscina - Espaço  
Radical**

**11h - Violão - Crianças - Prof. Guilherme**

**14h - Skibumbum**

**Sexta-feira - 13/01**

**LUAU com musica e violão- das 20h às 22h**  
**Acantonamento das 21h às 08h (inscrições abertas)**

**Sábado - 14/01**

**Das 10h às 15h - Exame médico para Piscina**  
**10h - Passeio até o morro do Saboó - Espaço Radical**  
**14h - Guerra de bexigas no skibumbum**  
**16h - Escola de Esportes - Futebol de Areia**  
**17h - Torneio de truco**  
**19h - Jogos Noturnos**

**Domingo - 15/01**

**10h - acima de 30anos - Futebol de Campo Família**  
**11h - livre - Futebol de Campo Família**  
**10h - Passeio até a cachoeira e Espaço Radical**  
**10h - Violão - Adultos - Prof. Guilherme**  
**11h - Skibumbum**  
**11h - Violão - Crianças - Prof. Guilherme**  
**15h - Recreação na Piscina**

**Sexta-feira - 20/01**

**LUAU com musica e violão- das 20h às 22h**

**Sábado - 21/01**

**Das 10h às 15h - Exame médico para Piscina**  
**10h - Espaço Radical, Brinquedos infláveis e Corrida de Saco -  
premiação!!!**  
**12h - Skibumbum**  
**15h - Bingo Animado**  
**16h - Escola de Esportes - Futebol de Areia**  
**19h - Jogos Noturnos**

**Domingo - 22/01**

**10h - acima de 30anos - Futebol de Campo Família**

*11h - livre - Futebol de Campo Família*  
*10h - Competição de Bolinha de Gude - Espaço Radical*  
*10h - Violão - Adultos - Prof. Guilherme*  
*12h - Skibumbum - Guerra de Bexigas*  
*11h - Violão - Crianças - Prof. Guilherme*  
*15h - Pedalada Radical*

***Sexta-feira - 27/01***

***LUAU com musica e violão - das 20h às 22h***

***Sábado - 28/01***

***Das 10h às 15h - Exame médico para Piscina***

*10h - Passeio até a Cachoeira e Espaço Radical*

*14h - Jogos na Piscina*

*16h - Escola de Esportes - Futebol de Areia*

***Domingo - 29/01***

*10h - acima de 30anos - Futebol de Campo Família*

*11h - livre - Futebol de Campo Família*

*10h - Violão - Adultos - Prof. Guilherme*

*10h - Badminton e Espaço Radical - Infláveis.*

*11h - Violão - Crianças - Prof. Guilherme*

*12h - Skibumbum*

*15h - Campeonato de Truco*

***GINÁSIO DE ESPORTES - Profº Junior***  
***ACADEMIA - Profª Priscila e Profº Cicero***

*De terça a Sábado das 9h às 21h.*

*Domingo das 9h às 17h.*

# ACADEMIA PORTA DO SOL

## CIRCUITO FITNESS. Local - Pista de Caminhada, Academia e Ginásio.

### **Terça:**

9:15h - Caminhada monitorada

16:00h - Ginástica localizada

17:00h - Yoga

19:00h - Yoga

### **Quarta:**

9:15h - Caminhada monitorada

16:30h - Caminhada monitorada

17:30h - Ritmus

### **Quinta:**

9:15h - Ginástica localizada

16:00h - Alongamento e Flexibilidade

17:15h - Ginástica localizada

### **Sexta:**

9:15h - Ritmus

16:15h - Caminhada Monitorada

17:00h - Yoga

19:00h - Yoga

### **Sábado:**

9:30h - Caminhada monitorada.

11:00h - Aula de Alongamento (academia)

16:00h - Aula de Ginástica (GAP, localizada ou Alongamento)

17:30h - Aula de Ritmus - Axé

### **Domingo:**

9:30h - Caminhada monitorada

10:00h - Yoga ao ar livre

11:00h - Aula de alongamento (academia)