

ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

30
anos



Alphaville Tennis Clube

CURSOS 2006

Departamento Geral de Esportes
Departamento Social



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

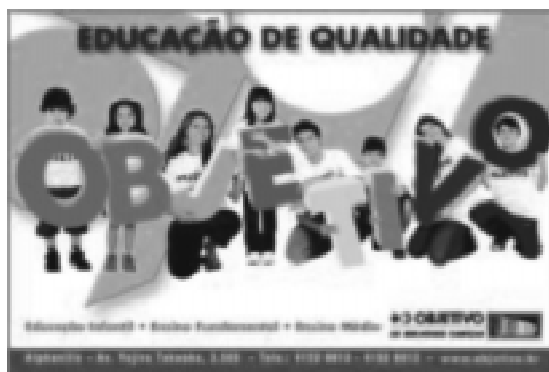
Departamento Geral de Esportes

1 - PROGRAMAS

1.1 - PROGRAMA DE APRENDIZAGEM MOTORA - PAM

Programa destinado a crianças de 3 a 6 anos, com o objetivo de promover vivências motoras de forma lúdica que contribuam para o desenvolvimento integral da criança.

Modalidade	Horário	Dias	Idade	Sexo	Local
PAM 1	08:45 - 11:15	3ª/5ª	3 e 4	MF	Piscinas, Salas Quadras e Campos
	14:30 - 17:00				
PAM 2	08:45 - 11:15	3ª/5ª	5 e 6	MF	Piscinas, Salas Quadras e Campos
	14:30 - 17:00				





ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

Departamento Geral de Esportes

1.2 - PROGRAMA ALPHA ESPORTES

Programa de iniciação poliesportiva para crianças de 7 a 11 anos. Nele evidencia-se o caráter formativo, por meio da prática esportiva de jogos preliminares, pré-desportivos, adaptados e específicos da modalidade. Esportes de experiência individual e coletiva.

Modalidade	Horário	Dias	Idade	Sexo	Local
Karatê	10:00 - 11:00	3ª/5ª	7 a 11	MF	Sala de Artes Marciais
	14:30 - 15:30	4ª/6ª	7 a 9		
	15:30 - 16:30	4ª/6ª	10 e 11		
Judô	15:00 - 16:00	3ª/5ª	10 e 11	MF	Sala de Artes Marciais
	16:00 - 17:00	3ª/5ª	7 a 9		
Capoeira	17:00 - 18:00	3ª/5ª	7 a 11	MF	Sala 30
Basquete	10:30 - 11:30	2ª/4ª	7 a 11	MF	Quadra 4
	15:50 - 16:50	3ª/5ª	7 a 9		
	17:00 - 18:00	3ª/5ª	10 e 11		
Futebol	09:00 - 10:00	3ª/5ª	7 a 11	MF	Campo 2 e 3
	16:00 - 17:00	2ª/4ª	7 e 9		
	17:00 - 18:00	2ª/4ª	10 e 11		
Handebol	10:00 - 11:00	3ª/5ª	7 a 11	MF	Quadra 2
	17:00 - 18:00	3ª/5ª	7 a 9	MF	Gin. ATC
	15:50 - 16:50	3ª/5ª	10 e 11		
Futsal	08:30 - 09:30	2ª/4ª	7 a 11	MF	Gin. Takaoka
	17:00 - 18:00	3ª/5ª	10 e 11	MF	Gin. ATC
	16:00 - 17:00	3ª/5ª	7 a 9		
Voleibol	09:30 - 10:30	2ª/4ª	7 a 11	MF	Gin. Takaoka
	15:30 - 16:30	2ª/4ª	7 a 11		
Ginástica Artística	08:30 - 09:30	3ª/5ª	7 a 11	FM	Quadra 3
	15:00 - 16:00	3ª/5ª	7 a 9		
	16:00 - 17:00	3ª/5ª	10 e 11		
Trampolim	15:30 - 17:00	2ª/4ª	7 a 11*		
	10:00 - 11:00	3ª/5ª	7 a 11	MF	Quadra 3
	14:30 - 15:30	2ª/4ª	7 a 9		
	17:00 - 18:00	2ª/4ª	10 e 11		

Taxa de matrícula: 50% da mensalidade (*) Avançado

"Matricule -se no Alpha Esportes e pratique três modalidades pelo valor de uma".



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

Departamento Geral de Esportes

1.3 - PROGRAMA DE TREINAMENTO DESPORTIVO

Programa de treinamento para crianças e jovens a partir de 12 anos. Nele encontram-se as modalidades competitivas oferecidas pelo Clube. Participação em campeonatos oficiais promovidos por federações, associações e clubes.

PROGRAMA DE TREINAMENTO DESPORTIVO					
Modalidade	Horário	Dias	Ano Nasc.	Sexo	Local
Natação	18:00 - 20:00	2ª a 5ª	abaixo de 95	MF	Piscina Interna
Voleibol - Mirim	16:30 - 18:00	2ª / 4ª	92 a 94	MF	Takaoka
Voleibol-Infantil-Infanto	18:00 - 19:30	2ª / 4ª	89 a 91	F	Takaoka
Judô	17:00 - 18:30	3ª / 5ª	abaixo de 94	MF	S. Artes Marc.
Handebol - Mirim	14:30 - 15:50	3ª / 5ª	94, 95	MF	Gin. ATC
Handebol - infantil	16:00 - 17:30	2ª / 4ª / 6ª	92, 93	F	Quadra 1 e 2
Handebol - Cad./Juvenil	14:30 - 16:00	2ª / 4ª / 6ª	88 a 91	F	Quadra 1 e 2
Futsal - Mirim	14:30 - 16:00	4ª / 6ª	94 e 95	M	Gin. Takaoka
Futsal - Infantil	16:00 - 17:30	4ª / 6ª	92 e 93	M	Gin. Takaoka
Futsal - Infanto	17:30 - 19:00	4ª / 6ª	89 a 91	M	Gin. ATC
Futsal - Sub 20	19:00 - 20:30	4ª / 6ª	87 e 88	M	Gin. ATC
Futsal Feminino	18:00 - 19:00	3ª / 5ª	abaixo de 94	F	Gin. ATC
Futebol - Mirim	14:30 - 16:00	3ª / 5ª	93 e 94	M	Campo 2
Futebol - Infantil	16:00 - 17:30	3ª / 5ª	91 e 92	M	Campo 2
Futebol - Infanto	17:30 -19:00	3ª / 5ª	89 e 90	M	Campo 2
Futebol - Sub 20	19:00 -20:30	3ª / 5ª	86 a 88	M	Campo 2
Futebol - Feminino	18:00 -19:30	2ª / 4ª	Abaixo de 94	F	Campo 3
Basquete - Mirim	18:00 - 19:30	3ª a 5ª	92 a 94	M	Quadra 4
Basquete - Infantil	18:00 - 19:30	3ª a 5ª	90 e 91	M	Quadra 4
Ginástica Artística	17:00 - 18:00	3ª / 5ª	abaixo de 94	F	Quadra 3
Trampolim Acrobático	18:00 - 19:00	3ª / 5ª	abaixo de 94	F	Quadra3
Tênis	14:00 - 16:00	2ª a 6ª	89 a 95	MF	Q.10,11,12,15
Tênis	16:00 - 18:00	2ª a 6ª	89 a 95	MF	Q.10,11,12,16



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

Departamento Geral de Esportes

1.4 - PROGRAMA LIVRE ESCOLHA

Programa destinado a todas as idades, no qual o associado poderá escolher diversas atividades físicas e modalidades esportivas, de acordo com sua preferência e disponibilidade.

NATAÇÃO - BEBÊ				
HORÁRIO	DIAS	IDADE	SEXO	LOCAL
08:30 - 09:00				
09:30 - 10:00				
10:30 - 11:00				
14:30 - 15:00	2ª/4ª	2 a 7	MF	Piscina Interna
16:00 - 16:30				
16:30 - 17:00				
09:00 - 09:30				
10:00 - 10:30				
15:00 - 15:30	3ª/5ª	2 a 7	MF	Piscina Interna
16:30 - 17:00				
NATAÇÃO - NÍVEL 1				
08:00 - 08:30				
08:30 - 09:00				
09:00 - 09:30				
10:00 - 10:30				
11:00 - 11:30				
14:00 - 14:30	2ª/4ª	2 a 7	MF	Piscina Interna
15:00 - 15:30				
15:30 - 16:00				
17:00 - 17:30				
17:30 - 18:00				
18:00 - 18:30				
08:00 - 08:30				
08:30 - 09:00				
09:30 - 10:00				
11:00 - 11:30				
14:00 - 14:30	3ª/5ª	2 a 7	MF	Piscina Interna
14:30 - 15:00				
15:30 - 16:00				
17:00 - 17:30				
17:30 - 18:00				
18:00 - 18:30				



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

Departamento Geral de Esportes

NATAÇÃO - NÍVEL 2

HORÁRIO	DIAS	IDADE	SEXO	LOCAL
08:00 - 08:30				
08:30 - 09:00				
09:00 - 09:30				
10:00 - 10:30				
11:00 - 11:30				
14:00 - 14:30	2ª/4ª	2 A 7	MF	Piscina Interna
15:00 - 15:30				
15:30 - 16:00				
17:00 - 17:30				
17:30 - 18:00				
18:30 - 19:00				
08:00 - 08:30				
08:30 - 09:00				
09:30 - 10:00				
11:00 - 11:30				
14:00 - 14:30	3ª/5ª	2 A 7	MF	Piscina Interna
14:30 - 15:00				
15:30 - 16:00				
17:00 - 17:30				
17:30 - 18:00				
18:30 - 19:00				

NATAÇÃO - NÍVEL 3

09:00 - 10:00				
10:00 - 11:00				
15:00 - 16:00	2ª/4ª	6 a 14	MF	Piscina Interna
16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00				
09:00 - 10:00				
10:00 - 11:00				
11:00 - 12:00				
14:00 - 15:00	3ª/5ª	6 a 14	MF	Piscina Interna
15:00 - 16:00				
16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00				



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

Departamento Geral de Esportes

NATAÇÃO - NÍVEL 4

HORÁRIO	DIAS	IDADE	SEXO	LOCAL
09:00 - 10:00				
10:00 - 11:00				
15:00 - 16:00	2ª/4ª	6 a 14	MF	Piscina Interna
16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00				
09:00 - 10:00				
10:00 - 11:00				
15:00 - 16:00	3ª/5ª	6 a 14	MF	Piscina Interna
16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00				

NATAÇÃO - APERFEIÇOAMENTO INFANTIL

14:00 - 15:00				
15:00 - 16:00	2ª/4ª	8 a 14	MF	Piscina Interna
17:00 - 18:00				
10:00 - 11:00				
15:00 - 16:00	3ª/5ª	8 a 14	MF	Piscina Interna
16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00				

NATAÇÃO - PRÉ-TREINAMENTO

15:00 - 16:00	2ª /4ª	Acima de 10	MF	Piscina Interna
17:00 - 18:00				
15:00 - 16:00	3ª/5ª	Acima de 10	MF	Piscina Interna
17:00 - 18:00				

NATAÇÃO - APRENDIZADO ADULTO

07:00 - 08:00				
08:00 - 09:00				
11:00 - 12:00	2ª/4ª	Acima de 15	MF	Piscina Interna
14:00 - 15:00				
19:00 - 20:00				
07:00 - 08:00				
08:00 - 09:00	3ª e 5ª	Acima de 15	MF	Piscina Interna
14:00 - 15:00				
19:00 - 20:00				



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

Departamento Geral de Esportes

NATAÇÃO - APERFEIÇOAMENTO ADULTO					
HORÁRIO	DIAS	IDADE	SEXO	LOCAL	
07:00 - 08:00					
08:00 - 09:00					
17:00 - 18:00	2ª/4ª	Acima de 15	MF	Piscina Interna	
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00					
07:00 - 08:00					
09:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
14:00 - 15:00	3ª/5ª	Acima de 15	MF	Piscina Interna	
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00					
20:00 - 21:00					
HIDROGINÁSTICA					
09:00 - 09:45					
10:00 - 10:45					
11:30 - 12:15					
13:30 - 14:15	2ª/4ª	Acima de 15	MF	Piscina Interna	
16:00 - 16:45					
20:15 - 21:00					
08:00 - 08:45	3ª/5ª	Acima de 15	MF	Piscina Interna	
11:15 - 12:00					
GINÁSTICAS BODY SYSTEMS - OPHICINA DO CORPO					
Modalidade	Horário	Dias	Idade	Sexo	Sala
Condicionamento Físico	18:00 - 19:00	2ª/4ª/6ª	Acima de 15	MF	196
	08:00 - 09:00				
Step	17:30 - 18:30	3ª/5ª	Acima de 15	MF	196
	09:00 - 10:00				
Body Pump	20:00 - 21:00	3ª/5ª	Acima de 15	MF	196
	16:30 - 17:30				
Gap	07:00 - 08:00	2ª/4ª/6ª	Acima de 15	MF	196
Body Balance	10:30 - 11:30				3ª/5ª



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

Departamento Geral de Esportes

GINÁSTICAS BODY SYSTEMS - OPHYCINA DO CORPO

Modalidade	Horário	Dias	Idade	Sexo	Sala
Alongamento	19:30 - 20:30	2ª / 4ª	Acima de 15	M/F	196
	10:00 - 11:00	3ª / 5ª			
Power Jump	09:30 - 10:30	4ª / 6ª	Acima de 15	M/F	196
	17:00 - 18:00	2ª / 4ª			
R P M	19:00 - 20:00	3ª / 5ª	Acima de 15	M/F	44
	10:15 - 11:15	2ª / 4ª			
Bike InDoor	09:00 - 09:45	3ª / 5ª	Acima de 15	M/F	44
	16:00 - 16:45	2ª / 4ª			
Body Control	08:15 - 9:15	2ª / 4ª	Acima de 15	M/F	50
Boxe Circuit	20:30 - 21:30	2ª / 4ª	Acima de 15	M/F	196
Melhor Idade	10:30 - 11:30	2ª / 4ª	Acima de 15	M/F	42
Personal Trainer	a comb.	a comb.	Acima de 15	M/F	Diversos

GINÁSTICAS

Modalidade	Horário	Dias	Idade	Sexo	Sala
Yoga	09:00 - 10:30	4ª	Acima de 15	M/F	50
	20:00 - 21:30	3ª			
Swastya Yoga	20:00 - 21:30	2ª / 4ª	Acima de 15	M/F	A. Marc.
	08:00 - 09:00	4ª / 6ª			
Reeducação do Movimento I	09:00 - 10:00	4ª / 6ª	Acima de 15	M/F	A. Marc.
	08:00 - 09:00	3ª / 5ª			
	19:00 - 20:00	3ª / 5ª			
Reeducação do Movimento II	08:00 - 09:00	2ª	Acima de 15	M/F	A. Marc.
	09:00 - 10:00	5ª			
Localizada	08:00 - 09:00				
	09:00 - 10:00				
	16:00 - 17:00	3ª/5ª	Acima de 15	M/F	50
	17:30 - 18:30				
	18:30 - 19:30				

ARTES MARCIAIS

Modalidade	Horário	Dias	Idade	Sexo	Sala
Tai Chi Chuan	19:00 - 20:30	4ª	Acima de 15	M/F	30
Jiu Jitsu	18:30 - 20:00	3ª / 5ª	Acima de 9	M/F	A. Mar.
	20:00 - 21:30				
Judô	17:00 - 18:30	3ª / 5ª	Acima de 11	M/F	A. Marc.
Karatê	18:00 - 19:00	4ª / 6ª	Acima de 12	M/F	A. Marc.
	19:00 - 20:00	4ª / 6ª	Acima de 12		
Capoeira	18:00 - 19:00	3ª / 5ª	Acima de 11	M/F	30



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

Departamento Geral de Esportes

ESPORTES - TÊNIS SOCIAL (Dias/horários a combinar)

Modalidade	Duração	Período	Idade	Sexo	Local
Escolinha	60 min.	M/T/N	Acima de 7	M/F	Quadras
Iniciantes	60 min.	M/T/N	Acima de 11	M/F	Quadras
Duplas	60 min.	M/T/N	Acima de 7	M/F	Quadras
Damas	60 min.	M/T/N	Acima de 18	F	Quadras
Intermediário	60 min.	M/T/N	Acima de 7	M/F	Quadras
Executivo	60 min.	M/T/N	Acima de 18	M	Quadras
individual	30 min.	M/T/N	Acima de 11	M/F	Quadras

ESPORTES

Modalidade	Horário	Dias	Idade	Sexo	Local
Tênis ATC Individual	13:00 - 13:30				
	13:30 - 14:00				
	19:00 - 19:30	3ª / 5ª	Acima de 7	M/F	Quadras
	19:30 - 20:00				
	20:00 - 20:30				
	20:30 - 21:00				
	13:00 - 13:30				
	13:30 - 14:00				
	19:00 - 19:30	4ª / 6ª	Acima de 7	M/F	Quadras
	19:30 - 20:00				
Voleibol Master Competitivo C	20:00 - 20:30				
	20:30 - 21:00				
	08:00 - 10:00				Takaoka
	10:00 - 12:00				ATC
	19:00 - 21:00	3ª / 5ª	Acima de 30	F	Takaoka
	19:00 - 21:00				Quadra 1
	08:00 - 10:00				ATC
	08:00 - 10:00				Q 4
	17:00 - 19:00	3ª / 5ª	Acima de 30	F	Takaoka
	17:00 - 19:00				Quadra 1
Grupo de Corrida	18:30 - 20:30	3ª / 5ª			Pista de Caminhada
	07:00 - 09:00	6ª	Acima de 15	M/F	
	17:00 - 17:30				
	17:30 - 18:00				
	18:00 - 18:30				
	18:30 - 19:00				
Squash	19:00 - 19:30	3ª / 5ª	Acima de 7	M/F	Quadras
	19:30 - 20:00				
	20:00 - 20:30				
	20:30 - 21:00				
	21:00 - 21:30				
	21:30 - 22:00				

FITNESS

Modalidade	Horário	Dias	Idade	Sexo	Local
Musculação	09:30 - 22:00	2ª			
	07:00 - 22:00	3ª a 6ª			Sala de Musculação
	07:00 - 19:00	Sábados Domingos Feriados	Acima de 15	M/F	
Avaliação Física	16:00 - 20:00	2ª			
	08:00 - 13:00				Sala de Avaliação
	17:00 - 21:00	3ª/5ª	Acima de 12	M/F	
	09:00 - 13:00	Sáb.			



ALPHAVILLE TÊNIS CLUBE

Departamento Social

DANÇAS					
Modalidade	Horário	Dias	Idade	Sexo	Local
	15:00 - 16:00	2ª / 4ª	4 a 7	MF	42
	16:00 - 17:00		8 a 10		
	17:00 - 18:00		7 a 13		
	18:00 - 19:00		Acima de 18		
	19:00 - 20:00		Acima de 13		
Sapateado	09:30 - 10:30	3ª / 5ª	5 a 12 (Inic.)	MF	42
	15:00 - 16:00		10 a 14 anos		
	17:00 - 18:00		10 a 15 anos		
	18:00 - 19:00		08 a 12 anos		
	19:00 - 20:00		Acima de 18		
Street Dance	20:00 - 21:00		Acima de 13		
	16:00 - 17:00	2ª / 4ª	Acima de 8	MF	50
	18:00 - 19:00				
Jazz	19:00 - 20:00				
	17:00 - 18:00	2ª / 4ª	7 a 11 (Inic.)	F	50
	20:00 - 21:30	2ª	Acima 15(inic.)		
08:30 - 09:30	3ª / 5ª	Adulto (Inic.)	30		
Dança de Salão	16:30 - 18:00	4ª	Acima de 15	F	S. Nobre
	20:30 - 22:00	4ª		MF	30
	20:30 - 22:00	5ª		MF	
Ballet	08:30 - 09:30	2ª / 4ª	7 e 8 (1ª Série)	MF	30
	09:30 - 10:30				
	10:30 - 11:30		3 e 4 (Baby)		
	17:00 - 18:00		5 e 6 (Primary)		
	16:00 - 17:00		3 e 4 (Baby)		
	15:00 - 16:00		7 e 8 (1ª e 2ª Série)		
18:00 - 19:00	9 a 11 (3ª e 4ª Série)				

Colégio
OBJETIVO
Alphaville



EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO



Av. Yojiro Takaoka, 3500 Tels.: 4152 8812 / 4152 8813
www.objetivo.br