

TREINAMENTOS - 2020

São Bernardo do Campo

| ATIVIDADES ESPORTIVAS E CULTURAIS | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|----------------------------------|------------|--------------------|----------|
| MODALIDADES | CATEGORIAS | DIAS | HORÁRIOS | Valor | PROFESSOR (A) | |
| Basquete | SUB 12 - Masculino | 2. ^a feira | 16h40 às 17h40 | R\$ 100,00 | Silmara | |
| | | 3. ^a feira | 16h10 às 17h10 | | | |
| | SUB 12 - Feminino | 3. ^a feira | 14h10 às 15h10 | | | |
| | SUB 14 - Masculino | 3. ^a feira | 15h10 às 16h10 | | | |
| | | 5. ^a feira | 16h10 às 17h10 | | | |
| SUB 14/17 - Feminino | 3. ^a feira 5. ^a feira | 17h10 às 18h10 | | | | |
| Futsal | SUB 12 - Masculino | 4. ^a feira | 15h10 às 16h10 | | R\$ 100,00 | Marcel |
| | | 6. ^a feira | 16h10 às 17h10 | | | |
| | SUB 12/14 - Feminino | 4. ^a feira 6. ^a feira | 17h10 às 18h10 15h10 às 16h10 | | | |
| | SUB 14 - Masculino | 4. ^a feira | 16h10 às 17h10 | | | |
| 6. ^a feira | | 17h10 às 18h10 | | | | |
| SUB 17 - Masculino | 4. ^a feira | 18h10 às 19h10 | | | | |
| | 6. ^a feira | 18h10 às 19h10 | | | | |
| Handebol | SUB 12 - Masculino | 4. ^a feira | 16h40 às 17h40 | R\$ 100,00 | | Vladimir |
| | | 2. ^a feira | 15h40 às 16h40 | | | |
| | SUB 12 - Feminino | 2. ^a feira | 16h40 às 17h40 | | | |
| | | 4. ^a feira | 14h10 às 15h10 | | | |
| | SUB 14 - Masculino | 4. ^a feira | 14h10 às 15h10 | | | |
| 6. ^a feira | | 16h10 às 17h10 | | | | |
| SUB 14 - Feminino | 4. ^a feira | 15h10 às 16h40 | | | | |
| | SUB 17 - Masculino | 4. ^a feira | 17h40 às 19h10 | | | |
| Vôlei | SUB 12 - Feminino | 3. ^a feira | 15h10 às 16h10 | | R\$ 100,00 | Luana |
| | | 5. ^a feira | 15h10 às 16h10 | | | |
| | SUB 14 - Feminino | 3. ^a feira | 14h10 às 15h10 | | | |
| | | 5. ^a feira | 14h10 às 15h10 | | | |
| SUB 17 - Feminino | 3. ^a feira | 16h30 às 18h | | | | |
| | SUB 17 - Masculino | 5. ^a feira | 16h30 às 18h | | | |
| Tênis de Mesa | SUB 12/14/17 Masculino / Feminino | 2. ^a feira 6. ^a feira | 13h20 às 14h50 14h10 às 15h40 | R\$ 100,00 | Fernando | |
| Ginástica Artística | 6. ^o ao EM | 4. ^a feira 6. ^a feira | 13h20 às 15h | | Flávia e Alexandre | |
| Ginástica Acrobática* | 6. ^o ao 9. ^o - Feminino | 3. ^a feira | 14h10 às 15h | | Alexandre | |
| Judô | SUB 12 - Masculino | 2. ^a feira 6. ^a feira | 14h às 15h | | R\$ 100,00 | Rafael |
| | SUB 14 - Masculino | | | | | |
| | SUB 17 - Masculino | | | | | |
| Natação | SUB 12 Masculino / Feminino | 2. ^a feira | 15h às 16h | | R\$ 100,00 | Karol |
| | | 5. ^a feira | 15h30 às 16h30 | | | |
| | SUB 14 e 17 Masculino / Feminino | 2. ^a feira | 17h40 às 18h30 | | | |
| | | 5. ^a feira | 16h30 às 17h30 | | | |
| Xadrez | 6. ^o ao 9. ^o ano | 6. ^a feira | 16h40 às 17h40 | Gratuito | Thales | |
| Artes Cênicas | 6. ^o ao EM | 4. ^a feira | 18h às 19h | | Wesley | |
| Música / Banda | EM | 6. ^a feira | 15h30 às 18h | | Ananias | |
| Artes Circenses | 6. ^o ao EM | 3. ^a feira | 13h10 às 14h10 | | Gratuito | Victória |
| | | 5. ^a feira | 13h10 às 14h10 | | | |

*Treinamento e Academia