

Conheça as atividades disponíveis no CIC



Natação (gratuita) - Infantil: De terça a sexta-feira, das 14h30 às 15h10 (04 a 06 anos). Das 15h10 às 15h50 (07 a 13 anos). Nas terças e quintas, das 15h50 às 16h30 (0 a 03 anos). **Adulto:** De terça e quinta-feira, das 12h30 às 13h20. Nas quartas e sextas, das 8h às 8h50.

Hidroginástica (gratuita): Na quarta e sexta-feira, das 6h10 às 7h. Nas terças e quintas das 19h10 às 20h. Sem restrição de idade.

Piscina: Aberta de terça a domingo para uso dos sócios e dependentes, no horário de funcionamento do Clube.



Pilates (existe custo): De segunda a quinta-feira, das 6h às 9h. Na segunda e quarta-feira, das 17h às 20h.

Cross Training (gratuito): Na segunda e quarta-feira, das 19h10 às 20h.

Bike (gratuito): Na terça e quinta-feira, das 7h10 às 8h e das 19h10 às 20h.

Academia (existe custo): De segunda a sexta-feira, das 5h30 às 22h, e no sábado, das 7h às 12h.



Escolinha de Tênis (gratuita): Na quarta e sexta-feira, das 15h às 15h45 (07 a 10 anos), e das 15h45 às 16h30 (04 a 06 anos).

Quadras de Tênis: Aberta diariamente para uso dos sócios e dependentes, no horário de funcionamento do Clube.

Iniciação ao Vôlei (gratuito) - Adulto: Na terça-feira, das 18h às 18h50 (acima de 16 anos). **Infantil:** Na sexta-feira, das 17h às 17h50 (10 a 15 anos).

Quadra de Vôlei: Aberta diariamente para uso dos sócios e dependentes, no horário de funcionamento do Clube.



Futebol (gratuito) - Adulto: Na segunda-feira, às 20h. **Infantil:** Na terça e quinta-feira, das 16h às 17h (04 a 07 anos), e das 17h às 18h (08 a 12 anos). **Veteranos:** Na terça-feira, às 20h30. **Jovens:** Na sexta-feira, das 17h às 18h.

Campo: Aberto apenas nos horários e dias acima, além do domingo, durante a manhã.

Karatê infantil (gratuito): Na terça e quinta-feira, das 16h às 17h.

