



# CENTRO DE APOIO E CONVIVÊNCIA

Fone: (031) 3371-4050/ 3371-1665  
Rua Juscelino Barbosa, 30 - Calafate - CEP 30.411.535  
Atendimento de segunda a sexta de 7:30 às 18:00 horas  
www.centrodeapoioeconvivencia.com.br

**Grupo Fim  
de Tarde**

## ➤ O que você precisa para se associar ao clube:

Identidade, CPF, atestado médico (clínico ou cardiologista especificando a modalidade) Piscinas aquecidas.

### O QUE O CAC OFERECE AOS SEUS ASSOCIADOS:

ATIVIDADE	DIA	HORÁRIOS	OBSERVAÇÕES
HIDROGINÁSTICA	2ª feira(3ª aula) 3ª e 5ª feira 4ª e 6ª feira	8:00 às 18:15 7:00 às 19:15 7:00 às 18:15 com duração de 45 minutos	Matrícula na secretaria. Somente com atestado médico clínico ou cardiologista.
HIDROTERAPIA	2ª, 4ª e 6ª feira	7:45, 8:30 e 9:15	Para casos especiais e após avaliação do fisioterapeuta.
HIDROTERAPIA	2ª 3ª e 5ª	14:00 15:30	Para casos especiais e após avaliação do fisioterapeuta
	2ª 3ª e 5ª	13:15 14:45	
ALONGAMENTO	3ª e 5ª feira	7:00, 8:00 e 9:00	Matrícula na secretaria.
YOGA	3ª e 5ª feira	8:00, 9:00 e 17:00	Matrícula na secretaria.
ACUPUNTURA	3ª feira 4ª feira 5ª e 6ª feira	08:00 às 16:00 08:00 às 10:30 13:00 às 18:00	Marcar horário na secretaria.
FISOTERAPIA	2ª a 5ª feira	12:00 às 13:00	Marcar horário na secretaria
MASSAGEM TERAPÉUTICA	3ª e 5ª feira	10:00 às 16:00	Marcar horário na secretaria.
GINÁSTICA DE MOBILIDADE	4ª e 6ª feira	8:00 às 9:00	Matrícula com a professora Elza.
NUTRICIONISTA	3ª feira	-	Marcar horário na secretaria
PODOLOGIA	4ª e 5ª feira	08:00 às 17:00	Marcar horário na secretaria.
PSICOLOGIA	4ª feira 5ª feira	8:00 às 11:00	Marcar horário com Francisca.
CORAL	2ª feira	10:00 às 12:00	-
SALÃO DE BELEZA	3ª a 6ª feira	8:00 às 17:00	9947-3738 / 8831-1354
DANÇA FOLCLÓRICA	3ª feira	14:30	-
NATAÇÃO	2ª, 4ª e 6ª feira	7:00, 10:00, 10:45, 16:45 , 17:30 e 19:00	Matrícula na secretaria. Somente com atestado médico cardiologista.
	4ª e 6ª feira	16:45, 17:30, 19:00	
TARDE DANÇANTE	2ª e sábado	15:00 às 19:00	-
DANÇA DE SALÃO	4ª feira	17:00	Matrícula na secretaria.
PILATES	2ª e 4ª feira	10:15 e 11:00	Matrícula na secretaria.
	3ª e 5ª feira	10:15 e 11:00	
	4ª e 6ª feira	07:00	
INFORMÁTICA	2ª e 4ª feira 3ª e 5ª feira	Verificar disponibilidade na secretaria.	Matrícula na secretaria. 4 meses de duração. Básico e intermediário.
OFICINA DA MEMÓRIA	4ª feira	08:30 às 10:30	Matrícula na secretaria.
ACADEMIA	2ª a 6ª	07:00 às 18:00	Matrícula na secretaria. Somente com atestado médico cardiologista