

## VERÃO ITANHAÉM 2023 - CLÍNICAS

DATA	HORÁRIO	MODALIDADE/ AULA
<b>QUARTAS FEIRAS</b> <b>05 DE JANEIRO A 05</b> <b>DE FEVEREIRO</b>	A PARTIR DAS 08H30	CAMINHADA
	08H30 ÀS 10H00	VÔLEI ADAPTADO (FEMININO)
	09H00 ÀS 17H00	BASQUETE DE AREIA
	09H00 ÀS 17H00	SLACKLINE
	09H00 ÀS 10H00	SURF
	09H00 ÀS 10H00	VÔLEI
	09H00 ÀS 12H00	RECREAÇÃO
	09H30 ÀS 10H30	TREINO FUNCIONAL
	10H00 ÀS 11H00	BEACH TÊNIS
	10H00 ÀS 11H00	FUTVÔLEI
	10H00 ÀS 12H00	VÔLEI ADAPTADO (MASCULINO)
	14H00 ÀS 15H00	BEACH TÊNIS
	14H00 ÀS 15H00	TREINO FUNCIONAL
	14H30 ÀS 15H30	SURF
	15H00 ÀS 16H00	VÔLEI
16H00 ÀS 17H00	FUTVÔLEI	

<b>QUINTAS FEIRAS</b> <b>05 DE JANEIRO A 05</b> <b>DE FEVEREIRO</b>	A PARTIR DAS 08H30	CAMINHADA
	09H00 ÀS 17H00	BASQUETE DE AREIA
	09H00 ÀS 17H00	SLACKLINE
	09H00 ÀS 10H00	SURF
	09H00 ÀS 10H00	VÔLEI
	09H00 ÀS 12H00	RECREAÇÃO
	09H30 ÀS 10H30	TREINO FUNCIONAL
	10H00 ÀS 11H00	BEACH TÊNIS
	14H00 ÀS 15H00	BEACH TÊNIS
	14H00 ÀS 15H00	TREINO FUNCIONAL
	14H30 ÀS 15H30	SURF
	15H00 ÀS 16H00	VÔLEI

<p style="text-align: center;">SEXTA-FEIRA</p> <p style="text-align: center;"><b>05 DE JANEIRO A 05 DE FEVEREIRO</b></p>	A PARTIR DAS 08H30	CAMINHADA
	08H30 ÀS 10H00	VÔLEI ADAPTADO (FEMININO)
	09H00 ÀS 17H00	BASQUETE DE AREIA
	09H00 ÀS 17H00	SLACKLINE
	09H00 ÀS 10H00	SURF
	09H00 ÀS 10H00	VÔLEI
	09H00 ÀS 12H00	EDUCAÇÃO AMBIENTAL
	09H00 ÀS 12H00	RECREAÇÃO
	09H30 ÀS 10H30	TREINO FUNCIONAL
	10H00 ÀS 11H00	BEACH TÊNIS
	10H00 ÀS 11H00	FUTVÔLEI
	10H00 ÀS 11H00	RITMOS
	10H00 ÀS 12H00	VÔLEI ADAPTADO (MASCULINO)
	11H00 ÀS 12H00	BREAKING DANCE
	14H00 ÀS 15H00	BEACH TÊNIS
	14H00 ÀS 15H00	TREINO FUNCIONAL
	14H00 ÀS 17H00	EDUCAÇÃO AMBIENTAL
	14H30 ÀS 15H30	SURF
	15H00 ÀS 16H00	VÔLEI
	15H00 ÀS 16H00	BREAKING DANCE
16H00 ÀS 17H00	FUTVÔLEI	
16H00 ÀS 17H00	RITMOS	

<p style="text-align: center;">SÁBADOS</p> <p style="text-align: center;"><b>05 DE JANEIRO A 05 DE FEVEREIRO</b></p>	08H00 ÀS 09H00	YOGA
	A PARTIR DAS 08H30	CAMINHADA
	09H00 ÀS 17H00	BASQUETE DE AREIA
	09H00 ÀS 17H00	SLACKLINE
	09H00 ÀS 10H00	SURF
	09H00 ÀS 10H00	VÔLEI
	09H00 ÀS 12H00	EDUCAÇÃO AMBIENTAL
	09H00 ÀS 12H00	RECREAÇÃO
	09H30 ÀS 10H30	TREINO FUNCIONAL
	10H00 ÀS 11H00	BEACH TÊNIS
	10H00 ÀS 11H00	RITMOS
	10H00 ÀS 11H00	PILATES
	11H00 ÀS 12H00	BREAKING DANCE
	13H00 ÀS 14H00	RITMOS
	14H00 ÀS 15H00	HIT
	14H00 ÀS 15H00	BEACH TÊNIS
	14H00 ÀS 15H00	TREINO FUNCIONAL
14H00 ÀS 17H00	EDUCAÇÃO AMBIENTAL	
14H30 ÀS 15H30	SURF	
15H00 ÀS 16H00	VÔLEI	
15H00 ÀS 16H00	BREAKING DANCE	
15H00 ÀS 17H00	RITMOS (SERTANEJO/FORRÓ)	

	16H00 ÀS 17H00	CAPOEIRA
<b>DOMINGO 05 DE JANEIRO A 05 DE FEVEREIRO</b>	A PARTIR DAS 08H30	CAMINHADA
	09H00 ÀS 17H00	BASQUETE DE AREIA
	09H00 ÀS 17H00	SLACKLINE
	09H00 ÀS 10H00	SURF
	09H00 ÀS 10H00	VÔLEI
	09H00 ÀS 12H00	EDUCAÇÃO AMBIENTAL
	09H00 ÀS 12H00	RECREAÇÃO
	09H30 ÀS 10H30	TREINO FUNCIONAL
	10H00 ÀS 11H00	BEACH TÊNIS
	10H00 ÀS 11H00	RITMOS
	10H00 ÀS 11H00	PILATES
	11H00 ÀS 12H00	BREAKING DANCE
	13H00 ÀS 14H00	RITMOS
	14H00 ÀS 15H00	HIT
	14H00 ÀS 15H00	BEACH TÊNIS
	14H00 ÀS 15H00	TREINO FUNCIONAL
	14H00 ÀS 17H00	EDUCAÇÃO AMBIENTAL
	14H30 ÀS 15h30	SURF
	15H00 ÀS 16H00	VÔLEI
	15H00 ÀS 16H00	BREAKING DANCE
15H00 ÀS 17H00	RITMOS (SERTANEJO/FORRÓ)	
	16H00 ÀS 17H00	CAPOEIRA
<b>DIAS 22/01 (DOMINGO) E 04/02(SÁBADO)</b>	A PARTIR DAS 09H00	JIU JITSU

## VERÃO ITANHAÉM 2023 - CAMPEONATOS

CAMPEONATO	DIA	HORÁRIO
FESTIVAL DE BEACH SOCCER	11/01(QUARTA- FEIRA) 12/01(QUINTA- FEIRA) 13/01 (SEXTA- FEIRA) 14/01(SÁBADO) 15/01(DOMINGO )	09H00
EVENTO SURF-SALVA	18/01(QUARTA- FEIRA)	08H00 ÀS 12H00
COPA VERÃO FUTVÔLEI	21/01(SÁBADO)	08H00
TROFÉUS MULHERES DE AREIA DE BEACH SOCCER	22/01(DOMINGO )	08H00
CROSS TRAINING	22/01(DOMINGO )	08H00
DESAFIO DE VÔLEI ADAPTADO	28/01(SÁBADO)	08H00
BEACH BOXE	28/01(SÁBADO)	14H00
COPA VERÃO DE VÔLEI DE PRAIA	29/01(DOMINGO )	08H00
TORNEIO DE BASQUETE DE RUA  <b>(QUADRA ORLA CENTRO)</b>	28/01(SÁBADO ) 29/01(DOMING O)	08H00
FESTIVAL VERÃO PARA TODOS	02/02 (QUINTA- FEIRA)	09H00
SUPER DESAFIO DE BREAKING	04/02(SÁBADO)	14h00
OPEN VERÃO DE BEACH TÊNIS	04/02(SÁBADO ) 05/02(DOMING O)	08H00