

Horários de Treinos (Quadra)				
	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
13h00				Handebol (fem)
13h30	Futsal (masc)		Futsal (masc)	
14h00				
14h30				
15h00	Futsal (fem)	Basquete (misto)	Basquete (masc)	Handebol (masc)
15h30				
16h00				
16h30	Volei (masc)	Handebol (masc)	Volei (misto)	Futsal (fem)
17h00				
17h30				
18h00				

Horários de Treinos (Campo)						
	Segunda		Terça	Quarta	Quinta	
13h00						
13h30						
14h00	Beisebol	Futebol Americano		Futebol Americano		
14h30						
15h00						
15h30						
16h00	Rugby (misto)		Futebol (masc)		Rugby (misto)	Futebol (masc)
16h30						
17h00						
17h30						
18h00						

Horários de treinos (Outras modalidades)					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
13h30					
14h			Xadrez	Xadrez	
14h30					
15h					
15h30					
16h	Cheers				Cheers
16h30					
17h					
17h30					
18h					

Horários de Treinos (Liga das Lutas)						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
11h30						Judo para iniciantes
11h45						
12h			Karate			
12h15						
12h30						
12h45						
13h						
13h15						
13h30						
13h45						
14h	Judo		Judo			
14h15						
14h30						
14h45						
15h						
15h15						
15h30						
15h45		Jiu Jitsu		Jiu Jitsu		
16h	Taekwondo					
16h15						
16h30						
16h45						
17h						
17h15		Aikido	Taekwondo	Kung Fu - Boxe Chinês		
17h30						
17h45						
18h						
18h15						
18h30						
18h45						
19h						

23h45	Jiu Jitsu		Jiu Jitsu			
00h						
00h15						
00h30						
00h45						
01h						
01h15						
01h30						