



**PREFEITURA
DE VIÇOSA**

SECRETARIA DE
CULTURA, TURISMO
E ESPORTES

DEPARTAMENTO
DE ESPORTES
E LAZER

Projeto Ginástica Para Todos

Modalidade	Dias	Horários	Público
Treinamento Funcional	Segundas e quartas	07h	Adulto
Treinamento Funcional	Terças e quintas	18h	Adulto
Treinamento Funcional	Segundas e quartas	07h	Idosos
Treinamento Funcional	Terças e quintas	17h	Idosos
Ginástica na Praça	Segundas e quartas (na Praça Silviano Brandão)	8h30	Geral
Hidroginástica	Sábado	08h	Adulto
Hidroginástica	Sábado	9h15	Adulto
Natação	Sábado	15h	Adulto
Natação	Sábado	16h	Adulto
Ritmos	Segunda e quarta (Lista de Espera)	18h	Adulto

Projeto Bom de Nota, Bom de Bola

Modalidade	Dias	Horários	Público
Futsal	Segundas e quartas	08h	Crianças que estudam à tarde (9 a 14 anos)
Futsal	Segundas e quartas às 16h e sexta às 14h	16h e 14h	Crianças que estudam de manhã (9 a 14 anos)
Futsal	Segundas	15h	Crianças que estudam de manhã (5 a 8 anos)
Natação	Terça às 9h - Sábado às 13h	09h e 13h	Crianças que estudam à tarde (5 a 9 anos)
Natação	Quarta e sexta às 10h	10h	Crianças que estudam à tarde (10 a 14 anos)
Natação	Terça e Sexta	14h	Crianças que estudam de manhã (5 a 9 anos)
Natação	Segunda e quarta	16h	Crianças que estudam de manhã (10 a 14 anos)
Natação	Sábado	14h	Crianças que estudam em período integral (5 a 8 anos)
Basquete	Sexta - Módulo I	15h	Crianças que estudam de manhã
Basquete	Sexta - Módulo II	16h	Crianças que estudam de manhã
Handebol	Quinta	09h	Crianças que estudam à tarde
Handebol	Sexta	09h	Crianças que estudam à tarde
Vôlei	Lista de Espera		Crianças que estudam de manhã