



As atividades esportivas no Parque Benedito Bueno de Moraes estão acontecendo em diversos horários e modalidades diferentes. Quem tem o interesse de praticar algum esporte de maneira gratuita, essa é a hora.

Para se inscrever em alguma das categorias disponíveis pela prefeitura o interessado deve ir até a secretaria no CSU (Centro Social Urbano), com as cópias do RG, CPF e comprovante de residência, duas fotos 3x4 e um atestado médico.

Confira todas as modalidades disponíveis no Parque, o local do treino e o horário das aulas.

#### Piscina

As aulas acontecem as terças, quartas, quintas e sextas-feiras, nas segundas acontece a limpeza da piscina.

-08h às 09h - Natação (de 07 a 11 anos);

-09h às 10h - Natação (de 12 a 16 anos);



- 10h às 11h - Natação (acima de 16 anos);
- 11h às 12h - Hidroginástica (livre);
- 13h30 às 14h30 - Natação (de 07 a 11 anos);
- 14h30 às 15h30 - Natação (de 12 a 16 anos);
- 15h30 às 16h30 - Natação (acima de 16 anos);
- 16h30 às 17h30 - Hidroginástica (livre);
- 17h30 às 18h30 - Hidroginástica (livre).

#### Pista de Atletismo

##### Segunda

- 16h às 18h - Atletismo (de 07 a 17 anos);
- 18h às 20h - Atletismo (adulto);

##### Terça

- 08h30 às 10h30 - Atletismo (de 07 a 17 anos);
- 19h às 21h - Atletismo (adulto);

##### Quarta

- 08h às 10h - Atletismo (adulto);
- 14h às 16h - Atletismo (de 12 a 17 anos);
- 16h às 18h - Atletismo (adulto);
- 18h às 20h - Atletismo (adulto);

##### Quinta

- 08h30 às 10h30 - Atletismo (de 07 a 17 anos);
- 19h às 21h - Atletismo (adulto);

##### Sexta

- 08h às 10h - Atletismo (adulto);
- 14h às 16h - Atletismo (de 07 a 17 anos);

#### Ginásio Paulo Rogério Seixas

##### Segunda



- 07h às 09h - Ginástica da Melhor Idade;
- 09h às 11h - Escolinha de Voleibol;
- 15h às 17h - Escolinha de Voleibol (misto);
- 17h às 19h - Futsal Sub 18 (treinamento);
- 19h às 20h - Zumba;
- 20h às 23h - Futsal Adulto (treinamento);

#### Terça

- 08h às 10h - Vôlei adaptado (melhor idade);
- 10h às 12h - Escolinha de Basquetebol;
- 15h30 às 17h - Escolinha de Basquetebol;
- 17h às 18h30 - Voleibol Feminino (competição);
- 18h30 às 20h - Basquetebol Sub 18 (competição);
- 20h às 22h - Basquetebol Adulto (competição);

#### Quarta

- 07h às 09h - Ginástica da Melhor Idade;
- 10h às 12h - Escolinha de Voleibol;
- 13h às 15h - Handebol (competição);
- 15h às 17h30 - Futsal Sub 18 (competição);
- 17h30 às 19h - Escolinha de Futsal;
- 19h às 20h - Zumba;
- 20h às 22h - Handebol Adulto (competição);

#### Quinta

- 08h às 10h - Vôlei adaptado (melhor idade);
- 10h às 12h - Escolinha de Basquetebol;
- 16h30 às 18h - Voleibol Feminino (competição);
- 18h às 19h30 - Futsal Sub 12 (competição);
- 19h30 às 21h - Futsal Sub 18 (treinamento);

#### Sexta

- 07h às 08h - Ginástica da Melhor Idade;



- 08h às 12h - Futsal Especial (Unidade Saúde);
- 13h às 15h - Handebol (competição);
- 15h às 16h30 - Escolinha de Basquetebol;
- 16h30 às 18h - Basquetebol Sub 18 (competição);
- 18h às 21h - Basquetebol Adulto (competição);

#### Sábado

- 08h às 09h30 - Escolinha de Futsal Sub 07;
- 09h30 às 11h - Escolinha de Futsal Sub 09;
- 13h às 15h - Handebol Feminino (treinamento);
- 15h às 17h - Handebol Masculino (treinamento);
- 17h às 19h - Basquetebol Adulto (competição);
- 19h às 21h - Futsal Feminino (competição);

#### Salão do CSU

Modalidade - Jiu Jitsu

#### Segunda

- 14h30 às 16h - Jiu Jitsu (de 08 a 15 anos);
- 16h às 17h30 - Jiu Jitsu (acima de 15 anos);
- 18h30 às 20h - Jiu Jitsu (de 08 a 15 anos);
- 20h às 21h30 - Jiu Jitsu (acima de 15 anos);

#### Terça

- 10h às 11h30 - Jiu Jitsu (acima de 07 anos);
- 20h às 21h30 - Jiu Jitsu (acima de 13 anos);

#### Quinta

- 10h às 11h30 - Jiu Jitsu (acima de 07 anos);
- 20h às 21h30 - Jiu Jitsu (acima de 13 anos);

#### Sabádo

- 10h30 às 12h - Jiu Jitsu (acima de 07 anos);



Modalidade - Boxe

Quarta

- 15h30 às 16h30 - Boxe (de 10 a 15 anos);
- 16h30 às 17h30 - Boxe (Defesa Pessoal Feminina);
- 17h30 às 18h30 - Boxe (de 15 a 18 anos);
- 18h30 às 19h30 - Boxe (Defesa Pessoal Feminina);
- 19h30 às 20h30 - Boxe Feminino (acima de 18 anos);
- 20h30 às 21h30 - Boxe Masculino (acima de 18 anos);

Sexta

- 15h30 às 16h30 - Boxe (de 10 a 15 anos);
- 16h30 às 17h30 - Boxe (Defesa Pessoal Feminina);
- 17h30 às 18h30 - Boxe (de 15 a 18 anos);
- 18h30 às 19h30 - Boxe (Defesa Pessoal Feminina);
- 19h30 às 20h30 - Boxe Feminino (acima de 18 anos);
- 20h30 às 21h30 - Boxe Masculino (acima de 18 anos);

Modalidade - Judô

Terça

- 13h às 14h30 - Judô (de 04 a 12 anos);
- 14h30 às 16h - Judô (acima de 13 anos);
- 17h às 18h30 - Judô (de 04 a 12 anos);
- 18h30 às 22h - Judô (acima de 13 anos);

Quinta

- 13h às 14h30 - Judô (de 04 a 12 anos);
- 14h30 às 16h - Judô (acima de 13 anos);
- 17h às 18h30 - Judô (de 04 a 12 anos);
- 18h30 às 22h - Judô (acima de 13 anos);

Modalidade - Taekwondo

Terça

- 08h30 às 09h30 - Taekwondo (acima de 06 anos);



-16h às 17h - Taekwondo (acima de 06 anos);

Quinta

-08h30 às 09h30 - Taekwondo (acima de 06 anos);

-16h às 17h - Taekwondo (acima de 06 anos);

Sábado

-08h30 às 10h30 - Taekwondo (acima de 06 anos);

Modalidade - Tênis de Mesa

Segunda

-19h às 22h - Escolinha de Tênis de Mesa;

Quarta

-19h às 22h - Escolinha de Tênis de Mesa;

Sexta

-19h às 22h - Escolinha de Tênis de Mesa;

Modalidade - Danças

Terça

-10h às 11h30 - Dança da Melhor Idade;

-19h às 21h - Dança de Salão;

Quinta

-10h às 11h30 - Dança da Melhor Idade;

-19h às 21h - Dança de Salão;

Modalidade - Capoeira

Segunda

-19h30 às 21h - Capoeira;





Arquibancada do Parque

Terça

-09h às 11h30 - Xadrez e Damas (torneio escolar);

-19h às 22h - Escolinha de Xadrez e Damas;

(Texto: Thiago Lins - Foto: Ewerton Geniseli)