



Nova atualização (08/2014)

HORARIOS AABB FITNESS

GINASTICA

HORA	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SAB
06:00 Profª	POWER JUMP Rayane	BODY PUMP Rayane	BODY STEP Rayane	BODY MIX Rayane	BODY PUMP Rayane	
07:00 Profª	BODY PUMP Rayane	BODY STEP GAP Rayane	BODY BALANCE Rayane	BODY PUMP Rayane	POWER JUMP Rayane	
16:30 Profª	BODY PUMP Cris	GAP Cris	BODY PUMP Cris	BODY MIX Cris	POWER JUMP Cris	
17:30 Profª	BODY STEP Clarice	BODY PUMP Cris	BODY BALANCE Clarice	POWER JUMP Cris	BODY PUMP Clarice	
18:30 Profª	BODY PUMP Clarice	BODY BALANCE Cris	POWER JUMP Clarice	BODY PUMP Cris	BODY MIX Clarice	

SPINNING

HORA	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SAB
06:00 Profª	FABIO		FABIO		FABIO	09:00 Cris ou Fabio
07:00 Profª	FABIO		CRIS		CRIS	
12:00 Profª		CRIS		CRIS		
17:00 Profª		FABIO		FABIO		
18:00 Profª		FABIO		FABIO		
18:30 Profª	CRIS		CRIS		CRIS	
19:30 Profª	CRIS		CRIS		CRIS	

LUTAS

HORA	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SAB
07:00 Profª		MUAY THAI FITNESS HELIO		MUAY THAI FITNESS HELIO		
17:00 Profª	MUAY THAI FITNESS OSAU	MUAY THAI FITNESS HELIO	MUAY THAI FITNESS OSAU	MUAY THAI FITNESS HELIO	MUAY THAI FITNESS OSAU	
18:00 Profª	MUAY THAI FITNESS OSAU	MUAY THAI FITNESS OSAU	MUAY THAI FITNESS OSAU	MUAY THAI FITNESS OSAU	MUAY THAI FITNESS OSAU	

TREINAMENTO FUNCIONAL

HORA	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SAB
07:00 AS	PROFº		PROFº		PROFº	
08:00	HELIO		HELIO		HELIO	
08:00 AS		PROFº		PROFº		
09:00		HELIO		HELIO		
18:00 AS	PROFº		PROFº		PROFº	
19:00	ESTEFANO		ESTEFANO		ESTEFANO	

MUSCULAÇÃO

V. MENSAL	SÓCIO R\$: 100,00	NAO SÓCIO R\$ 200,00 + 20,00 MATRICULA
DIAS:	SEGUNDA A SEXTA	HORARIOS: 05:00 às 22:00
	SABADOS E FERIADOS	08:00 às 13:00
PRE REQUISITOS PARA MATRICULA: Atestado médico - Cardiológico		
IDADE MINIMA 15 ANOS - COM ATESTADO DO ORTOPEDISTA		

HORÁRIO - ESCOLINHAS/2014

Página 1

ACADEMIA		
HORÁRIO	DIAS	TURMAS
5hs às 22hs	Seg a Sexta	Acima de 15 anos -Mista
8hs às 13hs	SÁBADOS E FERIADOS	
MODALIDADES INCLUSA: Ginástica, Muay Thai, Musculação, Treinamento Funcional, Spinning		
PRÉ REQUÊSITOS PARA MATRÍCULA		
Atestado médico -Cardiológico para qualquer atividade física		
ALUNOS - IDADE MÍNIMA 15 ANOS		
TRAZER EXAME MÉDICO (Ortopedista) e Cardiológico		
OBS: Verificar se as epífises já se consolidaram.		
BASQUETE		
HORÁRIO	DIAS	TURMAS
15hs:30m	Seg/Qua/Sexta	15 anos acima-mista
16hs:30m	Seg/Qua/Sexta	11 a 14 anos- mista
17hs:20m	Seg/Qua/Sexta	7 a 10 anos-mista Profº Resp Márcio
DANÇA DE SALÃO		
HORÁRIO	DIAS	TURMAS
18hs	Seg/Qua	Iniciantes
19hs	Seg/Qua	Intermedlário
20hs	Seg/Qua	iniciantes/intermediário Resp: Profº Luslan
FUTEBOL DE CAMPO		
HORÁRIO	DIAS	TURMAS
16hs:30	Seg/Qua	5 a 6 anos
17hs:30	Seg/Qua	5 a 6 anos
18hs:30	Seg/Qua	7 a 8 anos
8hs	Ter/Quinta	7 a 10 anos
18hs:30	Ter/Quinta	7 a 8 anos
19hs:30	Ter/Quinta	9 a 13 anos
8hs	Quarta/Sexta	11 a 15 anos
14hs:45	Quarta/Sexta	8 a 15 anos Profº Noé

FUTEBOL DE SALÃO - FUTSAL		
HORÁRIO	DIAS	TURMAS
14hs	Terça e Quinta	7 a 12 anos
7:30hs	SÁBADO	
Profº Resp. Helder Moura		
HIDROGINÁSTICA		
06hs às 06:45	Terça a Sexta	Adulto-Mista-Prof Hélio
07hs às 07:45	Terça a Sexta	Adulto-Mista-prof Fábio
18hs às 18:45	Terça a Sexta	Adulto-Mista-profª Patrícia
KARATÊ		
HORÁRIO	DIAS	TURMAS
18hs	Seg/Qua/sexta	Criança/adu-Iniciação-Mista
19hs	Seg/Quarta	Iniciação e Graduados-Mista Resp Profº Gilson
VOLEIBOL		
HORÁRIO	DIAS	TURMAS
7hs:50	Seg/Qua/Sexta	Adulto-Feminino-Profº ADEMIR
08hs	Ter/Quinta	Adulto-Fem-especial-Profª Peq
14hs	Seg/Qua/Sexta	7 a 10 anos-Iniciantes-Fem-Valécio
14hs	Ter/Quinta	7 a 13 anos - Inic-Misto-Pequena
15hs	Ter/Quinta	a partir de 13 anos - Pequena
15hs	Seg/Qua/Sexta	10 a 13 anos -Inic-Fem-Valécio
16hs	Ter/Quinta	14 a 17 anos - Equipe-Misto-Peq
18hs	Seg/Qua	Adulto-Iniciação- Turmas à formar
18hs	Ter/Quinta	Adulto-Iniciação-Fem.Pequena
19hs:30	Ter/Quinta	Adulto - Iniciadas-Fem.Pequena Resp. Profª Francleide
TENIS DE MESA		
HORÁRIO	DIAS	TURMAS
14h às 18h	Terça/Quinta	Apartir de 10 Anos- ESCOLINHA
18h às 22h	Seg. à quinta	Adultos (iniciados) Resp. Profº Elcio

NATAÇÃO		
HORÁRIO	DIAS	TURMAS
TERÇA/QUINTA		
08:00 às 08:45	Terça e quinta	Iniciação-Heloisa
08:00 às 08:45	Terça e quinta	Forte I - Leo
08:45 às 09:30	Terça e Quinta	Iniciação- 4 a 5 anos - Leo
09:30 às 10:15	Terça e quinta	Adultos - Leo
15:00 às 15:45	Terça e quinta	Iniciação - Dandara
15:00 às 15:45	Terça e quinta	Forte I - Leo
15:00 às 15:45	Terça e quinta	Iniciados - Bruno
15:45 às 16:30	Terça e quinta	Iniciação -Leo
15:45 às 16:30	Terça e quinta	Forte I - Bruno
15:45 às 16:30	Terça e quinta	Iniciados -Dandara
16:30 às 17:15	Terça e quinta	Adaptação - Dandara
16:30 às 17:15	Terça e quinta	Forte II - Bruno
16:30 às 17:15	Terça e Quinta	iniciação - Leo
17:15 às 18:00	Terça e Quinta	Adultos(25mt) - Bruno
18:00 às 18:45	Terça e Quinta	Adultos(12,5) - Bruno
19:00 às 19:45	Terça e quinta	Adultos - Amaro- Lotada
QUARTA/SEXTA		
15:00 às 15:45	Quarta e Sexta	Adaptação- Dandara
15:00 às 15:45	Quarta e Sexta	Iniciação - Leo
15:00 às 15:45	Quarta e Sexta	Forte I - Bruno
15:45 às 16:30	Quarta e Sexta	Iniciação Adultos- Bruno
15:45 às 16:30	Quarta/Sexta	Iniciados - Leo
SEGUNDA/QUARTA/SEXTA		
16:30 às 17:15	Seg/Qua/Sex	Adultos - Bruno
17:15 às 18:00	Seg/Qua/Sex	Adultos - Bruno
18:00 às 18:45	Seg/Qua/Sex	Adultos(12,5) - Bruno
19:00 às 19:45	Seg/Qua/Sex	Adultos - Amaro-Lotada
OBS: Antes de Efetuar a Matrícula na NATAÇÃO é necessário falar com os PROFESSORES.		
AABB-Natal		
CHRISTIAN - ARTIGO ESPORTIVO(AABB)		
UNIFORME A VENDA -Tel. 3211-3708		
HORÁRIO: Terça à Sexta 10:00 às 20:00hs		
Sábados, Domingos e Feriados das 10:00 às 16:00hs		

AABB NATAL-RN

PILATES

HORARIO	DIAS	TURMAS
7h às 11h	Seg a Sexta	Agendada
14h às 20hs	Seg a Sexta	Agendada

Fisio Responsável : Bárbara e Vanessa

PILATES

AULAS POR SEMANA

VEZES	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X
SÓCIO	120,00	200,00	240,00	280,00	320,00
N/SÓCIO	130,00	220,00	260,00	300,00	340,00
SERVIÇOS	AVALIAÇÃO + PERSONAL		AULA-EXP.	AULA-EXTRA	Reavaliação
SÓCIOS	Gratuito		R\$: 30,00	R\$: 30,00	R\$: 20,00
N/SÓCIO	R\$: 70,00		R\$: 35,00	R\$: 35,00	R\$: 25,00

PARA SER SÓCIO

Pré-requisito:

1. Correntista do Banco do Brasil

Taxa Adesão Inicial:

R\$ 1.000,00 dividido em 05 parcelas de R\$ 200,00

Taxa de Manutenção:

R\$ 70,00 - mensal

Dependentes: Companheiro(a) , Filhos menores de 23 anos

Documentos Necessários:

comprovante Endereço, 01 foto 3x4, xerox RG e CPF (Titular)

Comprovante dos Dependentes

TABELA - MODALIDADES -2014

MODALIDADE	MATRÍC	MENSAL	SÓCIOS
		NORMAL	PAGA 50%
ACADEMIA	20,00	200,00	100,00
BASQUETE	20,00	90,00	45,00
DANÇA DE SALÃO	20,00	90,00	45,00
FUTEBOL	20,00	90,00	45,00
FUTEBOL - Noturno	20,00	130,00	65,00
FUTSAL	20,00	90,00	45,00
HIDROGINÁSTICA	20,00	120,00	60,00
KARATÊ	20,00	102,00	51,00
NATAÇÃO - 2 Vezes	20,00	118,00	59,00
NATAÇÃO - 3 vezes	20,00	146,00	73,00
NATAÇÃO - 4 e 5 vezes	20,00	226,00	113,00
TÊNIS DE MESA - 2 Vezes	20,00	54,00	27,00
TÊNIS DE MESA - 3 Vezes	20,00	70,00	35,00
VOLEIBOL-2 vezes- escol	20,00	90,00	45,00
VOLEIBOL-3 vezes- escol	20,00	102,00	51,00
VOLEI/Fem -2 vezes- Adulto	20,00	102,00	51,00
VOLEIBOL-veteranas-Manhã	20,00	60,00	30,00
N/Sócios c/ + de 1 Modalid	20,00	15%	



AABB - NATAL

FONES: (84) 3211-4412/ 3211-5770

Av. Hermes da Fonseca,1017 - Tirol-Natal/RN

Site: www.aabbnatal.com.br/

Email: aabbnatal@supercabo.com.br