AULAS ESPORTIVAS GRATUITAS PARA ASSOCIADOS DA ASBAC

REGRAS GERAIS:

1 – Para praticar as aulas gratuitas oferecidas no Clube, o associado/usuário deverá estar em dia com suas obrigações sociais.

2 - O associado/usuário terá que comparecer à Secretaria Social no dia da aula a qual pretende participar, para realizar o cadastro, assinar termo de responsabilidade e retirar o voucher para apresentar ao professor da modalidade escolhida.

3 - O associado/usuário interessado deverá estar apto à prática esportiva e aceitar os riscos inerentes à modalidade, isentando a Associação dos Servidores do Banco Central – Asbac Brasília e a Escola de Esporte parceira de qualquer responsabilidade sobre sua saúde.

4 - Só poderá participar das aulas, o associado/usuário que estiver com vestimenta e acessórios devidamente adequados para a modalidade que deseja praticar.

5 - O número de vagas para cada modalidade será de acordo com regulamento.

6 - Mais informações no site: www.asbac.com.br ou pelos telefones: 3212-5424 / E-mail: esportes@asbac.com.br
3212-5420 / 3212-5419 / E-mail: secretaria@asbac.com.br

REGRAS POR MODALIDADES DAS AULAS GRATUITAS	AULAS PAGAS QUE SÃO OFERECIDAS PELAS ESCOLAS DE ESPORTES
Modalidade: Treinamento Funcional **Local: Concentração na entrada do Ginásio de Esportes. As aulas poderão ser no próprio Ginásio de Esportes, Complexo de Quadras de Areia ou área aberta e gramada do Clube.** **Dias e Horários:** **. Segunda e quarta-feira – Das 10h às 11h** **. Terça e quinta-feira – Das 19h às 20h** **Tipo de turma: Livre** **Qual a categoria: A partir de 13 anos, adulto e idoso.** **Quantidade por turma: 20 alunos.** **Empresa: Academia Fit Club Brasília** **Contato: 3224-2337** **Responsável: Alejarra**	**. O associado da Asbac tem entre 10% a 15% de desconto na mensalidade e dependendo do pacote que fechar, poderá ter isenção ou desconto na taxa de matrícula.** - Academia. - Segunda a sexta-feira, das 6h às 22h. - Sábado, das 8h às 16h. - Feriados, das 9h às 14h. . Modalidades oferecidas: - Musculação - Abdominal Express - Bike Indoor - Boxe - Cross Training - Treinamento Funcional - Pilates - Ritmos - Local
Modalidade: SUP **Local: Prainha.** **Dias e Horários:** **. Sábado – Das 12h às 13h** **. Sábado – Das 13h às 14h**	**. O associado da Asbac tem entre 15% a 30% de desconto no aluguel de caiaques e pranchas de SUP, e ainda para praticar canoa havaiana.** - Aluguel de SUP e Caiaque, e ainda aula de Canoa Havaiana. - Segunda a sexta-feira, das 7h30 às 18h.

Tipo de turma: Livre. **Qual a categoria: A partir de 6 anos, adulto e idoso.** **Quantidade por turma: 8 alunos.** **Empresa: Clube de Remada Kaluanã** **Contato: 98592-3707** **Responsáveis: Rafael**	- Sábado, domingo e feriado, das 8h às 18h.
Modalidade: Deep Water Running **Local: Piscina do Tanque de Saltos.** **Dias e Horários:** **. Sábado – Das 9h às 10h** **. Sábado – Das 10h às 11h** **Tipo de turma: Livre. Obs. O interessado não pode ter fobia de piscina funda, portanto deve saber nadar ou ficar sozinho com colete.** **Qual a categoria: A partir de 14 anos.** **Quantidade por turma: 25 alunos, adulto e idoso.** **Empresa: Deep Water Running Prof. ED** **Contatos/Responsáveis:** **ED - 99215-0363** **Odara - 99507-0878**	**. O associado da Asbac tem 30% de desconto na mensalidade e não paga taxa de matrícula.** - Segunda-feira, turmas às 17h, 18h e 19h. - Terça e quinta-feira, turmas às 7h, 8h, 9h, 11h e 12h. - Quarta e sexta-feira, turmas às 7h, 8h, 9h, 11h e 12h, 17h, 18h e 19h.
Modalidade: Futevôlei	**. O associado da Asbac tem entre 30% a 37% de desconto na mensalidade.**

Local: Complexo de Quadras de Areia. **Dia e Horário:** **. Sábado – Das 10h às 12h** **Tipo de turma: Livre** **Qual a categoria: A partir de 10 anos, adulto e idoso.** **Quantidade por turma: 16 alunos.** **Empresa: TPFut** **Contatos/Responsáveis:** **Renan - 98126-2891** **Kaquinho - 98475-4252**	- Quadras de Areia: 1, 2 e 3 - Segunda a sexta-feira, das 12h às 13h30. - Segunda e quarta-feira, das 18h30 às 19h30. - Segunda e quarta-feira, das 19h30 às 20h30.
Modalidade: Ginástica Artística **Local: Complexo de Ginástica Artística.** **Dias e Horários:** **. Segunda e quarta-feira – Das 18h às 19h** **Categoria: Crianças de 5 a 8 anos.** **. Segunda e quarta-feira – Das 19h às 20h** **Categoria: Crianças de 9 a 12 anos.** **Quantidade por turma: 5 alunos.** **Empresa: Karina Carvalho Ginástica Artística** **Contato: 98592-0087** **Responsável: Karina**	**O associado da Asbac tem 30% de desconto na mensalidade.** - Segunda a quarta-feira, das 9h às 21h, terça e quinta-feira, das 9h às 20h e sexta-feira das 16h30 às 20h.

Modalidade: Natação **Local: Piscina Olímpica.** **Dias e Horários:** **. Terça e quinta-feira – Das 10h às 11h** **Tipo de turma: Intermediária a avançada.** **Qual a categoria: A partir de 9 anos, adulto e idoso.** **Quantidade por turma: 20 alunos.** **Empresa: Aquanaii Natação Esportiva** **Contato: 3226-1425/99901-7895** **Responsáveis: Antônio/Fernanda**	**O associado da Asbac tem 25% de desconto na mensalidade.** - Adulto e infantil a partir de 10 anos: . Segunda a sexta-feira. . 7h às 13h40 / 18h30 às 20h30 - Infantil a partir de 6 anos: . Segunda, quarta e sexta-feira - 2 ou 3 vezes na semana. . 16h às 17h / 17h às 18h / 18h às 19h - Natação Equipe Asbac/Aquanaii - Mirim - 9 e 10 anos: . Segunda, quarta e sexta-feira. . 16h às 17h30 - Petiz - 11 e 12 anos: . Segunda a sexta-feira. . 16h às 18h - Infantil a Júnior . Mais informações pelo telefone. Obs. Segunda-feira, a piscina fica interditada para manutenção das 7h às 14h30.
Modalidade: Atividades Esportivas e Lúdicas **Local: Áreas internas e externas do Ginásio de Esportes.** **Dia e Horário:** **. Sexta-feira – Das 15h40h às 18h** **Tipo de turma: Livre**	**O associado da Asbac tem 20% de desconto na mensalidade.** - Contra turno. - Segunda a sexta-feira, das 13h30 às 18h30. . Modalidades oferecidas: - Circo

Qual a categoria: Crianças de 4 a 13 anos. **Quantidade por turma: 5 alunos** **Empresa: Club LED** **Contato: 3321-0938/98174-9338** **Responsáveis: Aline/Gilberto**	- Futsal - Jogos Pedagógicos - Judô - Artes - Natação - Voleibol - Expressão Corporal - Acompanhamento Pedagógico
Modalidade: Remo **Local: Complexo de Remo.** **Dias e Horários:** **. Sábado – Das 9h às 10h** **. Sábado – Das 10h às 11h** **Tipo de turma: Livre.** **Qual a categoria: A partir de 12 anos, adulto e idoso.** **Quantidade por turma: 8 alunos.** **Empresa: Escola de Remo Guaíba** **Contato: 99905-4943** **Responsável: Breno**	**O associado da Asbac tem 30% de desconto na mensalidade.** - Segunda a sexta-feira, das 6h às 20h. - Sábado, das 6h às 12h.
Modalidade: Tênis **Local: Quadra de Tênis em Lisonda Nº 1.** **Dias e Horários:**	**O associado da Asbac tem 23% de desconto na mensalidade.** - Segunda a sexta-feira, das 7h às 18h.

. Terça e quinta-feira – Das 13h às 14h **Tipo de turma: Iniciante.** **Qual a categoria: Livre.** **Quantidade por turma: 10 alunos.** **Empresa: Thibau Tênis.** **Contato: 98156-6666** **Responsável: Gilson**	
Modalidade: Tênis **Local: Quadra de Tênis em Lisonda Nº 4.** **Dias e Horários:** **. Quarta e sexta-feira – Das 12h às 13h** **Tipo de turma: Livre.** **Qual a categoria: Livre.** **Quantidade por turma: 4 alunos se forem adultos e 8 alunos se forem crianças.** **Empresa: IDS2.** **Contato: 98123-4535** **Responsáveis: Assen/André**	**O associado da Asbac tem 25% de desconto na mensalidade.** - Segunda a Sexta-Feira, das 7h às 23h.
Modalidade: Tênis	**O associado da Asbac tem 25% de desconto na mensalidade.**

Local: Quadra de Tênis em Lisonda Nº 5. **Dias e Horários:** **. Terça e quinta-feira – Das 11h às 12h** **Tipo de turma: Livre.** **Qual a categoria: Livre.** **Quantidade por turma: 6 alunos.** **Empresa: HC Tennis.** **Contato: 99185-4910** **Responsável: Hudson**	- Segunda e sexta-feira, das 7h às 23h. - Sábados e Domingos das 7h às 18h.
Modalidade: Tênis **Local: Quadra de Tênis em Saibro Nº 8.** **Dias e Horários:** **. Segunda e quarta-feira – Das 12h15 às 13h15** **Tipo de turma: Livre.** **Qual a categoria: Adulto.** **Quantidade por turma: 4 alunos.** **Empresa: Giva Tênis.** **Contato: 99903-5636**	**O associado da Asbac tem 25% de desconto na mensalidade.** - Segunda a sexta-feira, das 7h às 22h.

Responsável: Givanilton	
Modalidade: Tênis **Local: Quadra de Tênis em Saibro Nº 9.** **Dias e Horários:** **. Terça e quinta-feira – Das 11h às 12h** **Tipo de turma: Iniciante.** **Qual a categoria: Livre.** **Quantidade por turma: 6 alunos.** **Empresa: BSB Tênis.** **Contato: 99858-0301** **Responsável: Carlos**	**O associado da Asbac tem 25% de desconto na mensalidade.** - Segunda a Sexta-feira, das 7h às 22h.

ASBAC BRASÍLIA