

AULAS E ATIVIDADES ADC-INPE

Modalidade	Horário	Sócio	Não-Sócio *	Local	Contato
ACADEMIA Profª Renata	Segunda a Sexta 06h às 13h 16h às 21h Sábado 08h às 12h	R\$ 40,00	R\$ 100,00	Academia	Secretaria ADC 6940/6942
Programa de Caminhada & Corrida 2ªTurma Profª Sueli Felizardo	Terça e Quinta 18h30 às 20h	Sem Custo	R\$ 80,00	Área ADC	Profª Sueli (12) 98178-2882
Escolinha Futsal e Futebol Infantil Profº Agnaldo	Segunda 18h30 às 20h30 Quinta 19h às 20h30 Sábado 9h às 11h	R\$ 20,00	R\$ 40,00	Quadra Coberta/ Campo	Falar com Katia no Horário das Aulas (12) 98842-3024
Aula de Zumba Profª Renata	Terça e Quinta 17h às 18h	R\$ 10,00	R\$ 50,00	Sala Multiuso	Secretaria ADC 6940/6942
YOGA Profª Soraya Kirsten	Terça e Quinta 12h às 13h	R\$ 90,00	R\$ 100,00	Área ADC	3021-2244 98291-8337 sorayakirsten66@gmail.com
PILATES SOLO Fisioterapeuta Jéssica	Segunda e Quarta 17 às 18h 18h às 19h	R\$ 100,00	R\$ 120,00	Área ADC	98142-8180 fisio_jessica@yahoo.com.br

Obs.: *Não-Sócios vinculados ao INPE.

Exame Piscina e Sauna 15,00 (Válido por 6 meses) - Sábados Agendados - 9h às 13h

Serviços ADC
Restaurante e Lanchonete Silveiras (12) 98806-9768
Nova Frente Seguros (12) 98221-4677
Salão de Beleza Cabelereira: 99742-9630 / Esteticista: 98145-5171 / Manicure: 98821-9257 / Depilação: 99778-5557
Banca da Miriam (Souvenirs do INPE) (12) 98807-9039

Mais informações - Secretaria ADC INPE

Tel.: (12) 3208-6940 / 3208-6942 / 3302-7285

Cel/ Whatsapp: (12) 99104-6345

E-mail: adc@adcinpe.com.br

Site: <http://www.adcinpe.com.br>

Face: www.facebook.com/ADCINPESJC

Instagram: @adcinpe

Obs.: Cancelamento da Associação e Academia somente na Secretaria da ADC.