

**JACAREPAGUÁ**  
**AULAS SISTEMÁTICAS**

Futmesa				
	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7h				
8h				
9h				
10h	Livre	Futmesa	Livre	Futmesa
11h	Livre	Futmesa	Livre	Futmesa
12h	Livre	Futmesa	Livre	Futmesa
13h	Livre	Livre	Livre	Livre
14h	Livre	Livre	Livre	Livre
15h	Livre	Livre	Livre	Livre
16h	Livre	Livre	Livre	Livre
17h	Livre	Futmesa	Livre	Futmesa
18h	Livre	Futmesa	Livre	Futmesa
19h	Livre	Futmesa	Livre	Futmesa
20h	Livre	Livre	Livre	Livre

Basquete 3 x 3				
	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7h				
8h				
9h				
10h	<b>Basquete</b>	Livre	<b>Basquete</b>	Livre
11h	<b>Basquete</b>	Livre	<b>Basquete</b>	Livre
12h	<b>Basquete</b>	Livre	<b>Basquete</b>	Livre
13h	Livre	Livre	Livre	Livre
14h	Livre	Livre	Livre	Livre
15h	Livre	Livre	Livre	Livre
16h	<b>Basquete</b>	Livre	<b>Basquete</b>	Livre
17h	<b>Basquete</b>	Livre	<b>Basquete</b>	Livre
18h	<b>Basquete</b>	Livre	<b>Basquete</b>	Livre
19h	Livre	Livre	Livre	Livre
20h	Livre	Livre	Livre	Livre

Pista de Skate				
	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7h				
8h				
9h				
10h	Livre	Skate	Livre	Skate
11h	Livre	Skate	Livre	Skate
12h	Livre	Skate	Livre	Skate
13h	Livre	Livre	Livre	Livre
14h	Livre	Livre	Livre	Livre
15h	Livre	Livre	Livre	Livre
16h	Livre	Livre	Livre	Livre
17h	Livre	Skate	Livre	Skate
18h	Livre	Skate	Livre	Skate
19h	Livre	Skate	Livre	Skate
20h	Livre	Livre	Livre	Livre

ARENA  
SESC RJ  
**+es  
por  
te**



VIVA UMA  
**NOVA**  
EXPERIÊNCIA  
**SESC**



Vôlei				
	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7h				
8h				
9h				
10h	Volei	Livre	Volei	Livre
11h	Volei	Livre	Volei	Livre
12h	Volei	Livre	Volei	Livre
13h	Livre	Livre	Livre	Livre
14h	Livre	Livre	Livre	Livre
15h	Livre	Livre	Livre	Livre
16h	Volei	Livre	Volei	Livre
17h	Volei	Livre	Volei	Livre
18h	Volei	Livre	Volei	Livre
19h	Livre	Livre	Livre	Livre
20h	Livre	Livre	Livre	Livre