



SEDE KENNEDY-Tel. 41 3029-4747
Av. Pres. Kennedy, 2377 – 80610-010 – Curitiba/PR

SECRETARIA

2ª a 6ª - 08:00 às 20:00
Sábado - 09:00 às 16:00
Domingo - 09:00 às 12:00

PISCINAS TÉRMICAS

3ª a 6ª - 06:00 às 22:00
Sábado, Domingo e Feriado - 06:00 às 20:00
2ª - fechada p/ limpeza

POÇO

Somente Temporada

EXAME MÉDICO

3ª e 5ª - 15:00 às 16:30
4ª e 6ª - 18:00 às 19:30
Sábado - 09:00 às 11:30/13:00 às 15:30
R\$8 - somente com a carteira social e em trajes de banho

CARTEIRA SOCIAL

2ª a 6ª - 08:00 às 19:30
Sábado - 09:00 às 15:30
Domingo - 09:00 às 11:30
R\$13 - Obrigatório a apresentação de documento p/ identificação

SAUNA (a partir de 15 anos)

Masculino - 2ª, 4ª, 6ª e Sábado- 15:00 às 22:00
Feminino - 5ª - 14:00 às 22:00
R\$7 cada sessão p/ sócios
R\$20 cada sessão p/ não sócios (somente masculino)
Promoção p/ Sócios: R\$77 - 12 sessões

CENTRO DE ESTÉTICA

3ª a Sábado - 09:00 às 20:00
4101-4744 ou 3029-4747 Ramal 220

FISIOTERAPIA - Fone: 3029-4747 ramal 239

Atendimento com hora marcada
2ª e 4ª - 15:00 às 19:00
3ª e 5ª - 15:00 às 18:30
6ª - 15:00 às 20:00
R\$10 cada sessão

RPG Reeducação Postural Global
Atendimento com hora marcada
Fone: 3029-4747 ramal 239 com Simone (Fisioterapia)
R\$35 cada sessão

AMBULATÓRIO

Somente em horário de exame médico

LOJA KENNEDY

2ª a 6ª - 09:00 às 19:00
Sábado - 09:00 às 16:00

LOJA BIG

2ª a 6ª - 09:00 às 12:30/13:30 às 17:30
Sábado - 09:00 às 12:30/13:00 às 16:00

LOJA CAPANEMA

Somente em horário de jogo

ATIVIDADES DE ACADEMIA

(Consultar disponibilidade de vagas na Secretaria)

ABDOMINAL

2ª e 4ª - 19:00
Salão Panorâmico - Prof. Ricardo
R\$13 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$15
30 min de aula
(horário novo somente nos meses de outubro, novembro e dezembro/2009)

ALONGAMENTO

3ª e 5ª - 19:00
Salão Panorâmico - Prof. Ricardo
R\$25 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$28
60 min de aula

BALLET a partir de 07 anos

3ª e 5ª - 09:00 e 15:00 (ballet básico)
Ginásio II - Profª. Daniele
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22
60 min de aula (Inscrição somente a partir de 02/2010)

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2ª, 4ª e 6ª - 19:00
Ginásio I - Prof. Mauro
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22
90 min de aula

DANÇA DO VENTRE A partir de 8 anos

Obs.: fechado temporariamente, previsão de retorno 03/2010.

GINÁSTICA LOCALIZADA

2ª, 4ª e 6ª - 08:00 e 14:00
Ginásio II - Profª. Vera
2ª, 4ª e 6ª - 18:30 e 19:30
Ginásio II - Profª. Lidiane
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22
60 min de aula

HIDROGINÁSTICA

Obrigatório o uso de touca além do exame médico
3ª e 5ª - 08:30
Piscina Térmica Coberta - Profª. Vera
3ª e 5ª - 09:15 e 10:00
4ª e 6ª - 08:30 e 10:00
Piscina Térmica Coberta - Profª. Carol
2ª e 4ª - 16:15, 17:15, 18:15 e 19:15
Piscina Térmica Coberta - Profª. Ana Rafaela
R\$35 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$40
45 min de aula

YOGA

3ª e 5ª - 08:00
Ginásio II - Profª. Daniele
R\$25 p/pagamento até o dia 10 - após = R\$30
60 minutos de aula

ATIVIDADES ESPORTIVAS

(Consultar disponibilidade de vagas na Secretaria)

MUSCULAÇÃO (Obrigatório Avaliação Física)

Horário livre dentro do período Manhã/Tarde/Noite
2ª a 6ª - 06:00 às 12:00 - Profª Pablo
2ª a 6ª - 12:00 às 16:00 - Profª Adam
2ª a 6ª - 16:00 às 18:00 - Profª Angelo/Ricardo/Adam
2ª a 6ª - 18:00 às 22:00 - Profª Angelo/Ricardo
e Sábado - 07:00 às 11:00
Anexo ao Gin I
Manhã e Tarde
R\$20 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$25
Noite (a partir das 18 h)
R\$25 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$30
60 min de aula - (Não há aula experimental)

AVALIAÇÃO FÍSICA - Fone: 3029-4747 ramal 248

Atendimento com hora marcada,
Ginásio I - Profª Angelo
R\$ 15,00 cada (Obrigatório para Musculação)

NATAÇÃO A partir de 1,30m

Obrigatório o uso de touca e óculos além do exame médico
3ª e 5ª ou 4ª e 6ª - 07:00, 07:45, 08:30, 09:15, 10:00, 14:00, 14:45, 15:30, 16:15, 17:00, 18:00, 18:45, 19:30, 20:15.
Piscina Térmica Coberta - Profª. Elly, Prof. Glower e Prof. Thiago
Manhã e Tarde
R\$30 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$35
Noite (a partir das 18 h)
R\$35 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$40
45 min de aula

TRIATHLON - EQUIPE

Necessária aprovação do Prof. Fred
2ª a 6ª - 21:00
Piscina Térmica Coberta - Técnico Fred
R\$30 p/pagamento até o dia 10 - após = R\$35

FUTSAL Base (Escolinha)

Meninos nascidos entre 2003 e 1996
2ª, 4ª e 6ª - 13:30 SUB 09 (00, 01 e 02), 14:30 SUB 11 (98 e 99) e 15:30 SUB 13 (96 e 97).
3ª e 5ª - 08:30 SUB 11 (99, 98 e 97), 09:30 SUB 09 (00 e 01), 10:30 SUB 07 (02 e 03)
Ginásio I - Prof. Caio
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22
60 min de aula

JIU-JITSU A partir de 7 anos

2ª, 4ª e 6ª - 20:00
Ginásio I - Prof. Beto
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22
120 min de aula

JUDÔ A partir de 4 anos

3ª e 5ª - 20:00 - Iniciantes
3ª e 5ª - 21:00 - Avançados
Sala de Judô/Ginásio I - Prof. Neury
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22
60 min de aula

KARATÊ A partir de 7 anos

Estilo Shotokan
3ª e 5ª - 18:30
Sala de Judô/Ginásio I - Profª. Celso
3ª e 5ª - 19:30
Ginásio II - Profª. Celso
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22
60 min de aula

PILATES (máximo 15 pessoas)

3ª e 5ª - 18:00 e 19:00
2ª e 4ª - 19:00
Sala de Judô - Ginásio I - Profª Simone
R\$50 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$55
60 min de aula
(1ª aula somente nos horários de 3ª e 5ª às 18:00 h. ou 2ª e 4ª às 19:00 h., favor chegar com 15 minutos de antecedência)

VOLEIBOL Escolinha

Meninos e Meninas entre 08 e 17 anos (completados em 2009)
3ª e 5ª - 14:00 (iniciantes)
3ª e 5ª - 15:00 (intermediário)
Ginásio II - Prof. Alison/Kátia
3ª e 5ª - 15:00 (avançados)
Ginásio I - Prof. Alison/Kátia
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22
60 min de aula

JAZZ A partir de 08 anos

3ª e 5ª - 10:00 e 16:00
Ginásio II - Profª. Daniele
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22
60 min de aula (Inscrição somente a partir de 02/2010)

***FUTEBOL EM GRAMA SINTÉTICA** Escolinha

Obs.: trazer RG ou Cert. de nascimento do aluno

Meninos entre 8 e 16 anos

3ª e 5ª - 09:00 às 10:30 (94 a 00)

4ª e 6ª - 13:45 às 15:00 (91, 92,93)

4ª e 6ª - 15:00 às 16:15 (94,95,96)

4ª e 6ª - 16:15 às 17:30 (97,98,99,00)

Grama Sintética – Prof. Hélio e Prof. Sérgio

Sócio:

R\$30 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$35

Não Sócio:

R\$45 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$50

90 min de aula – (Não há aula experimental)

DANÇA DE SALÃO

2ª e 4ª – 20:30 (Iniciantes)

2ª e 4ª – 21:30 (Intermediários-com aprovação do Profº)

Ginásio II – Prof. Cido Arruda

60 min de aula

R\$25 p/ pagamento até o dia 10 – após = R\$30

DESCONTOS PROGRESSIVOS

| Nº DE MATRICULAS | DESCONTO |
|------------------|----------|
| 2 | 10% |
| 3 | 15% |
| 4 ou Mais | 20% |

DESCONTO VÁLIDOS PARA ALUNOS DO MESMO TÍTULO E PARA PAGAMENTOS REALIZADOS ATÉ O DIA 10, DE TODAS AS MENSALIDADES JUNTAS.

*** ESTES DESCONTOS NÃO SERÃO APLICADOS NO PAGAMENTO DE ALGUMAS ATIVIDADES.**

ATENÇÃO: PARA PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES DO CLUBE É OBRIGATÓRIA A APRESENTAÇÃO DE ATESTADO DE APTIDÃO FÍSICA RECENTE (COM VALIDADE DE 06 MESES) AO PROFESSOR DA ATIVIDADE.

ATIVIDADES GRATUITAS

BOLÃO

Grupos Masculinos, Femininos e de Casais

2ª a Sábado – a partir das 14:00

Pavilhão de Cima – 4 pistas

Pavilhão de Baixo – 2 pistas

FUTEBOL EM GRAMA SINTÉTICA Recreação

A partir de 15 anos - 4ª - 19:00 às 22:00

A partir de 15 anos - Domingo - 09:00 às 12:00

Cumbuca

Inf.: Verificar calendário com Deptº de Esportes

Fone: 3029-4747 Ramal 236/233

FUTSAL Recreação

A partir de 15 anos - Sábado – 09:00 às 12:00

Cumbuca

Inf.: Verificar calendário com Deptº de Esportes

Fone: 3029-4747 Ramal 236/233

HIDROGINÁSTICA Obrigatório o uso de touca

Sábado e Domingo – 09:00

Piscina Térmica Coberta – Profª. Sirlene

45 min de aula

SINUCA

2ª a 6ª - 14:00 às 22:00

Sábado – 14:00 às 19:00

Entrada ao lado do Ginásio I

VOLEIBOL Recreação

“Master” Feminino

2ª, 4ª e 6ª - 20:30 às 22:00

Ginásio II

“Master” Masculino

Sábado e Feriado – 16:00 às 18:45

Ginásio II

SEDE TARUMÃ-Tel. 41 3016-6277

Konrad Adenauer, 130 – 82820-540 – Curitiba/PR

SECRETARIA

2ª a 6ª - 09:00 às 12:00/13:00 às 18:00

Sábado – 09:00 às 13:00

Domingo – Fechada

PISCINAS

Somente Temporada

EXAME MÉDICO

Somente Sede Kennedy

R\$8 – somente com a carteira social

e em traje de banho

TÊNIS DE CAMPO

Aula Individual, em dupla ou em grupo

2ª à 6ª - 08:00 às 21:00

Sábado - 08:00 às 12:00 - Reposição

6 quadras de saibro (5 iluminadas) – Prof. Ednilson, Profª.

Odete e Marcos

R\$ - Entrar em contato com a Secretaria da Sub-sede

60 min de aula

***O tenista deverá pagar uma taxa mensal de R\$10,00**

(dez reais) com vencimento todo dia 10. As quadras

estarão liberadas para os que optarem pelo não

pagamento da taxa apenas nos domingos.

Obs.: A taxa de utilização das quadras será cobrada dos alunos e dos praticantes (livres).

FUTEBOL Escolinhas

2 aulas por semana em diversos horários

Sócios

R\$30 p/ pagamento até o dia 10 – após R\$35

Não Sócios

R\$45 p/ pagamento até o dia 10 – após R\$ 50

FUTEBOL SUÍÇO Recreação

A partir de 15 anos

3ª e 5ª - 19:00 às 22:00

Sábado – 15:00 às 18:00

Domingo – 09:00 às 12:00

Cumbuca

Inf.: Verificar calendário com Deptº de Esportes

Fone: 3029-4747 Ramal 236/233

SEDE BOQUEIRÃO-Tel. 41 3016-6947

Pastor Antônio Polito, 7 – 81730-300 – Curitiba/PR

SECRETARIA

2ª a 6ª - 09:00 às 12:00/13:00 às 18:00

Sábado – 09:00 às 13:00

Domingo – Fechada

PISCINAS

Somente Temporada

EXAME MÉDICO

Somente Sede Kennedy

R\$8 – somente com a carteira social

e em traje de banho

FUTEBOL Escolinhas

2 aulas por semana em diversos horários

Sócios

R\$30 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$35

Não Sócios

R\$45 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$50

Cumbuca de Futebol de Campo

Inf.: Verificar calendário com Deptº de Esportes

Fone: 3029-4747 Ramal 236/233

SEDE CAPANEMA - Tel. 41 3016-5970

Engº Rebouças, s/n – 81210-040 – Curitiba/PR

CONVÊNIO COM O CINE ÁGUA VERDE

ASSOCIADOS E DEPENDENTES DO PARANÁ CLUBE PAGAM MEIO INGRESSO MEDIANTE APRESENTAÇÃO DE UM COMPROVANTE DE PAGAMENTO DA ÚLTIMA TAXA DE MANUTENÇÃO.

CARO ASSOCIADO

FAVOR ATUALIZAR O SEU ENDEREÇO, E-MAIL E CADASTRAR O SEU EXAME MÉDICO NA SECRETARIA.

ASSOCIADOS

Sócio (**Titular**) com a manutenção em dia em Jogos com mando do Paraná Clube na Vila Capanema têm direito a ingresso gratuito no Setor Curva Norte mediante reserva com 48 horas de antecedência. Demais setores com 50% de desconto. Acesso liberado somente com **Smart Cards**.

Fone p/ reserva: 3029-4747 ramal 212/214 ou pessoalmente na Secretaria da Sede Kennedy.

Sugestões, reclamações, elogios.

Acesse o Site:

www.paranaclube.com.br

(Central de Informações e Atendimento)

Atualizado em 30/10/2009