



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

#### PISCINA POÇO

4ª a 2ª – 09:00 às 19:00  
3ª – fechada p/ limpeza  
Somente Temporada

#### EXAME MÉDICO

Obs.: Verificar horários na Secretaria  
R\$8 – somente com a carteira social  
e em trajas 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/SALÃO

3019-8068(Sueli)/4101-4744(Meire) ou 3029-4747 Ramal 220  
3ª a Sábado – 09:00 às 20:00

#### 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

(Consultar disponibilidade de vagas na Secretaria)

#### GAP

3ª e 5ª - 18:30  
Salão Panorâmico – Prof. Ricardo  
R\$20 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$25  
40 min de aula

#### ALONGAMENTO

3ª e 5ª - 19:10  
Salão Panorâmico – Prof. Ricardo  
R\$25 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$30  
45 min de aula

#### 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

#### 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 09:15  
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

#### MUSCULAÇÃO (Não há aula experimental)

(Até 15 anos necessária aprovação do Professor)  
Horário livre dentro do período Manhã/Tarde/Noite  
2ª a 6ª - 06:00 às 12:00 – Profº Pablo  
2ª a 6ª - 12:00 às 16:00 – Profº Ricardo  
2ª a 6ª - 16:00 às 18:00 – Profº Paulo//Thiago//Ricardo  
2ª a 6ª - 18:00 às 22:00 – Profº Paulo//Thiago  
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

#### NATAÇÃO (A partir de 1,30m)

\*\* Consultar disponibilidade de vagas na Secretaria\*\*

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, Profº Giancarlo e Profº  
Glower  
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

#### \*NATAÇÃO – EQUIPE

(Necessária aprovação do Técnico)  
2ª a 6ª – 14:00 às 18:00  
Piscina Térmica – Técnico Rodrigo Scherer  
R\$ 20 p/pagamento até o dia 10 – após = R\$ 25

#### TRIATHLON – EQUIPE

(Necessária aprovação do Técnico)  
2ª - 20:00  
3ª a 6ª - 21:00  
Piscina Térmica Coberta – Técnico Hélcio  
R\$30 p/pagamento até o dia 10 – após = R\$35

#### FUTSAL Base (Escolinha)

Meninos  
3ª e 5ª - 08:30 SUB 11 (00, 01 e 02), 09:15 SUB 09 (03 e 04),  
10:00 SUB 07 (05 e 06)  
3ª e 5ª - 13:30 SUB 09 (03, 04 e 05), 14:15 SUB 11 (01 e 02)  
15:00 SUB 13 (99 e 00).  
Ginásio I – Prof. Cesar  
R\$18 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$22  
45 min de aula

#### FUTEBOL GRAMA SINTÉTICA (Escolinha)

Meninos  
2ª e 4ª - 09:00 SUB 15 e 13 (97, 98, 99 e 00), 10:00 SUB 11 e  
09 (01, 02, 03 e 04)  
2ª e 4ª - 14:00 SUB 15 (97 e 98), 15:00 SUB 13 (99 e 00),  
16:00 SUB 11 (01 e 02).  
Ginásio I – Prof. Cesar  
R\$30 p/ pagamento até o dia 10 - após = R\$35  
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

#### VOLEIBOL Escolinha

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

#### 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 (Grama Sintética)

Todo último domingo do mês às 09:00

Obs.: nos meses de janeiro e julho não serão realizadas as  
cumbucas.  
Fone: 3029-4747 Ramal 233

### FUTSAL Recreação

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

### Cumbuca (Futsal)

**Todo 1º sábado do mês às 09:00**

Obs.: nos meses de janeiro e julho não serão realizadas as cumbucas.

Fone: 3029-4747 Ramal 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 - 15:00 às 22:00

Sábado – 14:00 às 19:00

Entrada ao lado do Ginásio I

**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 Sede Kennedy

### 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 a 6ª - 08:00 às 21:00

Sábado - 08:00 às 12:00 - Reposição

6 quadras de saibro (5 iluminadas) – Prof. Edeníson, Profª. e Marcos

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

60 min de aula

### FUTEBOL Escolinhas

2 aulas por semana em diversos horários

**Sócios**

**R\$35 p/ pagamento até o dia 10** – após R\$40

**Não Sócios**

**R\$55 p/ pagamento até o dia 10** – após R\$ 60

### 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 (Futebol Suíço)

**Todo 2º sábado do mês às 15:00**

Obs.: nos meses de janeiro e julho não serão realizadas as cumbucas. Fone: 3029-4747 Ramal 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 Sede Kennedy

### 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\$35 p/ pagamento até o dia 10** - após = R\$40

**Não Sócios**

**R\$55 p/ pagamento até o dia 10** - após = R\$60

**SEDE CAPANEMA - Tel. 41 3016-5970**

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

## ASSOCIADOS

Sócios **Titulares** com a manutenção em dia têm direito a entrada gratuita no Setor Popular (Curva Norte e Reta do Relógio), em jogos com mando do Paraná Clube na Vila Capanema, apresentando o Smart Card. A liberação deverá ser solicitada uma única vez à Central SemPre Torcedor, após a solicitação a liberação será automática nas demais partidas. Titulares nos demais setores e dependentes em qualquer setor continuam com a vantagem de pagar apenas meio ingresso.

**Fone p/ reserva:** 3029-4747 ramal 223//238 por e-mail atendimento@paranaclube.com.br ou pessoalmente na Sede Kennedy (Central de Atendimento SemPre Torcedor).

**Sugestões, reclamações, elogios.**

Acesse o Site:

**www.paranaclube.com.br** (Contato: Central de Informações e Atendimento)

**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.**

**Atualizado em 27/01/2012**