

Atividades ASTCERJ

AIKIDO

Terças e quintas-feiras, das 18h30 às 20h

Na Sede da ASTCERJ • Rua da Constituição, 55

Alongamento e fortalecimento muscular

Segundas e quartas-feiras, das 20h às 21h

Aula online gratuita, realizada via Google Meet

Terças-feiras, das 12h às 13h

Alongamento presencial

Na Sede da ASTCERJ • Rua da Constituição, 55

Co-participação do associado: R\$ 38,00 mensais

Basquete Feminino

Terças-feiras, das 18h30 às 20h

Na ACM • Rua da Lapa, 86 • Centro

Beach Tennis • RJ

Terças e quintas-feiras

Aula 1: das 7h às 8h (lista de espera)

Aula 2: das 8h às 9h

Quartas e sextas-feiras

Aula 1: das 7h às 8h (lista de espera)

Aula 2: das 8h às 9h

Em frente ao Hotel Emiliano

Av. Atlântica, 3804 • Copacabana

Co-participação do associado: R\$ 100,00 mensais

Beach Tennis • Niterói

Segundas-feiras

Das 19h30 às 20h30 (lista de espera)

Quintas-feiras

Das 19h às 20h

Na Praia de Icaraí,

altura da Rua Presidente Backer

Co-participação do associado: R\$ 100,00 mensais

Coral

Segundas-feiras, das 12h às 13h30

Na Sede da ASTCERJ • Rua da Constituição, 55

Corrida • Assessoria Esportiva

Treinos presenciais semanais aos sábados

(locais e horários a definir)

Treinos online e suporte via WhatsApp

Co-participação do associado: R\$ 85,00 mensais

Dança de Salão • Samba e Forró

Terças-feiras, das 13h às 14h

Na Sede da ASTCERJ • Rua da Constituição, 55

Futebol Society Masculino

Terças-feiras, das 18h às 19h30

Na ASBAC • Rua Júlio do Carmo, 83 • Cidade Nova

Jiu-jitsu

Terças e quintas-feiras, das 8h às 9h

Na Sede da ASTCERJ • Rua da Constituição, 55

Co-participação do associado: R\$ 120,00 mensais

Massoterapia

Terças-feiras, das 10h às 18h

Quartas-feiras, das 14h às 18h

Na Sede da ASTCERJ • Rua da Constituição, 55

Agendar o horário através do Aplicativo

Valor da Sessão (50 minutos): R\$ 91,00

Natação

Terças e quintas-feiras,

das 17h45 às 18h30 (lista de espera)

Na Av. Wenceslau Brás, 72 • Clube Botafogo

Co-participação do associado: R\$ 40,00 mensais

Tênis de Mesa

Segundas-feiras, das 15h às 16h30

Terças-feiras, horário a definir

Na Sede da ASTCERJ • Rua da Constituição, 55

Vôlei Feminino

Areia

Sábados, das 8h30 às 10h30

Na Praia do Leme, na rede em frente ao Hotel Hilton

(Quiosque Phytoervas)

Quadra

Quintas-feiras, das 18h30 às 20h30

Na ACM • Rua da Lapa, 86 • Centro

Co-participação do associado: R\$ 75,00 mensais

Vôlei Masculino

Areia

Sábados, das 8h30 às 10h30

Na Praia do Leme, na rede em frente ao Hotel Hilton

(Quiosque Phytoervas)

Quadra

Segundas-feiras, das 18h30 às 20h30

Na ACM • Rua da Lapa, 86 • Centro

As vagas são limitadas e algumas atividades possuem lista de espera.

Mais informações:

Atendimento ASTCERJ

WhatsApp: (21) 98020-9695

