

ATIVIDADES NO CECOPAM 2026

Modalidades	Dias	Horário
Mini-Voleibol (09 a 11 anos)	Seg. e Sex.	10h30 às 11h30
Voleibol (11 a 14 anos)	Seg.	14h às 16h
Voleibol (Iniciantes 18+)	Seg.e Qua.	Seg: 18h às 19h/ Qua:19h às 20h
Voleibol (Iniciados 18+)	Seg. e Qua.	Seg: 19h às 20h/ Qua: 20h às 21h
Voleibol (Iniciantes 11 a 13 anos)	Ter. e Qui.	14h às 15h15
Voleibol (Iniciados 14 a 16 anos)	Ter. e Qui.	15h30 às 17h
Voleibol (16+ ECOS)	Ter. e Qui.	19h30 às 21h30
Futebol Campo (sub 17)	Seg.	17h às 18h

ATIVIDADES NO CECOPAM 2026

Modalidades	Dias	Horário
Futebol	Qua. e Sex	9h às 11h
Caminhada Orientada	Ter. e Qui.	8h30 às 9h30
Meditação / Yoga	Qua. e Sex.	8h às 9h15
Ginástica Adulto	Ter. e Qui.	8h15 às 9h15 e 18h às 19h (ECOS)
Ginástica Idoso	Ter. e Qui.	10h30 às 11h30
Ginástica (65+)	Qua. e Sex.	8h às 9h
Alongamento (adulto e 3º idade)	Ter. e Qui.	14h às 15h
Mobilidade (adulto e 3º idade)	Qua. e Sex.	10h às 11h

ATIVIDADES NO CECOPAM 2026

Modalidades	Dias	Horário
Câmbio (50+)	Ter. e Qui.	9h30 às 10h30
Judô (7+ anos)	Ter. e Qui.	8h30 às 10h e 18h às 19h
Funcional Kids (6 a 10 anos)	Ter. e Qui.	15h às 16h
Badminton	Sex.	20h às 22h
Basquete (7 a 13 anos)	Qua. e Sex	14 às 15h e 18h às 19h
Basquete (14 a 18 anos)	Qua. e Sex	15h30 às 17h30