



HORÁRIOS E ATIVIDADES



HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

Setor	Dias	Horário
Ipê Clube	2ª a 6ª feira	06h00 - 23h00
	Sábado	06h00 - 19h30
	Domingo e feriado	06h00 - 19h00
Central de Atendimento	2ª a 6ª feira	08h00 - 20h00
	Sábado, Domingo e Feriado	08h00 - 14h00
Tesouraria	2ª a 6ª feira	09h00 - 18h00
Depto. Adm. e Financeiro	2ª a 6ª feira	09h00 - 18h00
Depto. Social / Cultural	2ª a 6ª feira	09h00 - 19h00
Depto. Esportes	2ª feira	09h00 - 18h00
	3ª a 6ª feira	07h00 - 23h00
	Sábado, Domingo e Feriado	07h00 - 16h00
Almoxarifado de Esportes	2ª a 6ª feira	06h00 - 23h00
	Sábado, Domingo e Feriado	07h00 - 20h00
Ambulatório Médico	2ª a 6ª feira	06h00 - 23h00
	Sábado, Domingo e Feriado	07h00 - 19h00
Exame Dermatológico	3ª feira	08h00 - 13h00
	4ª e 6ª feira	15h00 - 20h00
	Sábado	09h00 - 16h00
	Domingo	10h00 - 15h00
Sauna Masculina (*)	2ª a 6ª feira	14h00 - 22h00
	Sábado	09h00 - 19h00
	Domingo e Feriado	09h00 - 17h00
Sauna Feminina (*)	3ª a 6ª feira	15h00 - 21h00
	Sábado	09h00 - 14h00
Piscina Externa	2ª feira	10h00 - 19h00
	3ª a 6ª feira	07h00 - 19h00
	Sábado, Domingo e feriado	07h00 - 19h00
Piscina Coberta	2ª feira	15h15 - 22h00
	3ª a 6ª feira	06h15 - 22h00
	Sábado, Domingo e Feriado	07h00 - 19h00

(*) A sauna masculina e feminina fecha 15 minutos antes do horário acima.

BALLET	4	BRINQUEDOTECA	30
BASQUETE	4	BATERIA	30
BEACH TENNIS	5 a 7	BATERIA / VIOLÃO	30
BOXE / MUAY THAI	7	CANTO	30
CURSOS TEMPORÁRIOS TÊNIS - 01/09 até 30/11	7/8	CORAL IPÊ	30
CORRIDA CAMINHADA CONDICIONAMENTO FISICO	8	MUSICALIZAÇÃO INFANTIL	31
ESCOLA DE ESPORTES	8	SUPER CÉREBRO	31
CIRCO, LIRA E TECIDO	8	TEATRO INFANTIL	31
FUT TRAINNING	9	TEATRO IPÊ	31
FUTEBOL DE CAMPO MENORES	10	VIOLÃO / GUITARRA / BAIXO / TECLADO	30
FUTEBOL SOCIETY	10	TAXAS ATIVIDADES CULTURAIS	31
FUTSAL MENORES	10 e 11		
FUTEVOLEI	10		
GINÁSTICA ARTISTICA	11		
GINÁSTICA DE TRAMPOLIM	12		
GINÁSTICA FITNESS	12 e 13		
HIDROGINÁSTICA	13		
JIU-JITSU	13		
JUDÔ	13 e 14		
MUSCULAÇÃO	14		
NATAÇÃO	14 a 17		
PATINAÇÃO ARTÍSTICA	18		
PILATES EM SUSPENSÃO	18		
PILATES	19		
RAIA LIVRE	18		
PICKLEBALL	19		
TAMBORÉU	19		
TREINO FUNCIONAL	20		
TÊNIS	20 a 24		
TÊNIS DE MESA	24		
VÔLEI DE PRAIA	25		
VOLEIBOL	25 e 26		
SINUCA	26		
AGENDAMENTOS RECREATIVOS - INFORMAÇÕES	26 e 27		
SQUASH	28 e 29		
TAXAS ATIVIDADES ESPORTIVAS	32		

ATIVIDADES - ESPORTES

BALLET

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Baby Class	De 4 anos até 7 anos	3ª e 5ª feira	15h30 às 16h15	Sala de Ginástica 3
			18h00 às 18h45	
Infantil 1	De 7 anos até 11 anos	3ª e 5ª feira	10h10 às 10h55	
			16h15 às 17h00	
Infantil 1	De 7 anos até 11 anos	4ª e 6ª feira	09h00 às 10h00	
			16h15 às 17h00	
Infantil 2	De 10 anos até 13 anos	3ª e 5ª feira	17h00 às 18h00	
Infantil 3	A partir de 7 anos	3ª e 5ª feira	18h45 às 19h45	
Infantil 4	De 10 anos até 12 anos	4ª e 6ª feira	17h00 às 18h00	
Clássico	A partir de 12 anos	3ª e 5ª feira	19h45 às 21h00	
18+	A partir de 18 anos	4ª e 6ª feira	07h30 às 08h30	

Necessária avaliação para aulas de Ballet Infantil e Ballet Clássico. A avaliação é feita nos horários de aula.

BASQUETE

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Escolinha Mista	De 7 a 10 anos	2ª feira	17h00 às 18h00	Ginásio 1
		4ª feira	16h30 às 17h30	Paredão
		6ª feira	17h00 às 18h00	Quadra Coberta 1
Feminino Sub 12	De 10 a 12 anos	2ª feira	16h45 às 17h45	Quadra Coberta 2
		4ª feira	18h00 às 19h30	Paredão
		6ª feira	18h30 às 20h00	Quadra Coberta 2
Feminino Sub 16	De 13 a 16 anos	2ª feira	18h00 às 18h45	Quadra Coberta 2
		4ª feira	18h00 às 19h30	Paredão
		6ª feira	18h30 às 20h00	Quadra Coberta 2
Feminino 18+	A partir de 18 anos	2ª feira	20h00 às 21h00	Ginásio 1
Masculino Sub 12/13	De 11 a 13 anos	2ª feira	18h00 às 19h00	Ginásio 1
		4ª feira	19h30 às 21h00	Quadra Coberta 1
		6ª feira	18h00 às 19h30	Quadra Coberta 1
Masculino Sub 14/18	De 14 a 18 anos	2ª feira	19h00 às 20h00	Ginásio 1
		4ª feira	19h30 às 21h00	Paredão
		6ª feira	19h30 às 21h00	Quadra Coberta 1
Masculino 18+	A partir de 18 anos	2ª e 4ª feira	21h00 às 22h30	Ginásio 1

BEACH TENNIS

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-----------	--------------	---------	---------	-------

Kids	De 9 anos até 11 anos	2ª feira	15h00 – 16h00	Quadra Juquehy
	De 9 anos até 11 anos	5ª feira	15h00 – 16h00	Quadra Cambury
	De 9 anos até 11 anos	6ª feira	14h00 – 15h00	Quadra Maresias
Teens	De 12 anos até 14 anos	2ª feira	16h00 – 17h00	Quadra Juquehy
		3ª feira	16h00 – 17h00	Quadra Cambury
		5ª feira	16h00 – 17h00	Quadra Cambury
		5ª feira	15h00 – 16h00	Quadra Juquehy
		6ª feira	15h00 – 16h00	Quadra Maresias
Teens Treinamento	De 12 anos até 14 anos	6ª feira	16h00 – 17h00	Quadra Maresias
Iniciante I	A partir de 14 anos	2ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Juquehy
		2ª feira	10h00 – 11h00	Quadra Cambury
		3ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Cambury
		3ª feira	10h00 - 11h00	Quadra Maresias
		4ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Juquehy
		4ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Juquehy
		4ª feira	16h00 – 17h00	Quadra Juquehy
		6ª feira	11h00 - 12h00	Quadra Itamambuca
		6ª feira	11h00 - 12h00	Quadra Itamambuca
		6ª feira	14h00 – 15h00	Quadra Itamambuca
		Sábado	14h00 – 15h00	Quadra Itamambuca
		Sábado	15h00 – 16h00	Quadra Itamambuca
		Sábado	17h00 – 18h00	Quadra Itamambuca
Iniciante II	A partir de 14 anos	2ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Juquehy
		2ª feira	10h00 – 11h00	Quadra Maresias
		2ª feira	11h00 – 12h00	Quadra Juquehy
		3ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Cambury
		4ª feira	10h00 – 11h00	Quadra Cambury
		4ª feira	10h00 – 11h00	Quadra Juquehy
		4ª feira	11h00 – 12h00	Quadra Juquehy
		4ª feira	12h00 – 13h00	Quadra Juquehy
		4ª feira	17h00 – 18h00	Quadra Juquehy
		5ª feira	13h00 – 14h00	Quadra Cambury
		5ª feira	14h00 – 15h00	Quadra Cambury
		6ª feira	08h00 – 09h00	Quadra Itamambuca
		6ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Itamambuca
		6ª feira	10h00 – 11h00	Quadra Juquehy
		6ª feira	15h00 – 16h00	Quadra Itamambuca
6ª feira	16h00 – 17h00	Quadra Itamambuca		
Iniciante I e II	A partir de 14 anos	2ª feira	10h00 – 11h00	Quadra Juquehy

BEACH TENNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciante I e II	A partir de 14 anos	3ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Maresias
		4ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Juquehy
Intermediário I	A partir de 14 anos	2ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Cambury
		2ª feira	08h00 - 09h00	Quadra Maresias
		2ª feira	08h00 - 09h00	Quadra Cambury
		2ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Cambury
		2ª feira	11h00 – 12h00	Quadra Cambury
		3ª feira	08h00 – 09h00	Quadra Cambury
		3ª feira	11h00 – 12h00	Quadra Cambury
		4ª feira	08h00 – 09h00	Quadra Juquehy
		4ª feira	08h00 – 09h00	Quadra Cambury
		4ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Cambury
		4ª feira	13h00 – 14h00	Quadra Juquehy
		4ª feira	15h00 – 16h00	Quadra Juquehy
		5ª feira	16h00 – 17h00	Quadra Juquehy
		6ª feira	07h00 - 08h00	Quadra Itamambuca
		6ª feira	08h00 – 09h00	Quadra Itamambuca
		6ª feira	08h00 – 09h00	Quadra Juquehy
		6ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Juquehy
		6ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Juquehy
		6ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Itamambuca
		6ª feira	10h00 - 11h00	Quadra Itamambuca
6ª feira	11h00 – 12h00	Quadra Juquehy		
6ª feira	12h00 – 13h00	Quadra Cambury		
Sábado	16h00 – 17h00	Quadra Itamambuca		
Intermediário II	A partir de 14 anos	2ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Maresias
		2ª feira	08h00 – 09h00	Quadra Juquehy
		2ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Maresias
		2ª feira	14h00 – 15h00	Quadra Cambury
		3ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Juquehy
		3ª feira	10h00 – 11h00	Quadra Cambury
		3ª feira	15h00 - 16h00	Quadra Cambury
		4ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Cambury
		5ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Juquehy
		5ª feira	09h00 – 10h00	Quadra Juquehy
		5ª feira	13h00 – 14h00	Quadra Juquehy
		5ª feira	17h00 – 18h00	Quadra Juquehy
		6ª feira	10h00 – 11h00	Quadra Itamambuca
		6ª feira	13h00 – 14h00	Quadra Cambury
Avançado	A partir de 14 anos	2ª feira	12h00 - 13h00	Quadra Cambury
		3ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Juquehy

BEACH TENNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-----------	--------------	---------	---------	-------

Avançado	A partir de 14 anos	3ª feira	08h00 – 09h00	Quadra Jaquehy
		3ª feira	12h00 – 13h00	
		4ª feira	09h00 – 10h00	
		5ª feira	08h00 – 09h00	
		5ª feira	08h00 – 09h00	
		6ª feira	07h00 – 08h00	

Aulas de meia hora - Consultar a Central de Atendimento a disponibilidade de horários para adultos, infantil e juvenil

HORÁRIO DE AVALIAÇÃO DO BEACH TENNIS

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local	Professor (a)
Infantil e Adulto	A partir de 06 anos	2ª feira	06h45 às 07h00	Quadra Jaquehy	Ricardo
		3ª feira	11h00 às 11h15	Quadra Barra do Una	Paulo
		3ª feira	11h45 às 12h00	Quadra Barra do Una	Ricardo
		3ª feira	17h00 às 17h15	Quadra Barra do Una	Ricardo
		4ª feira	14h45 às 15h00	Quadra Barra do Una	Ricardo
		5ª feira	17h00 às 17h15	Quadra Barra do Una	Paulo
		5ª feira	18h00 às 18h15	Quadra Barra do Una	Rafael
		6ª feira	17h00 às 17h15	Quadra Barra do Una	Rafael
Adulto	A partir de 14 anos	3ª feira	10h00 às 10h15	Quadra Barra do Una	Oswaldo
		4ª feira	10h00 às 10h15	Quadra Barra do Una	Priscila
		5ª feira	10h00 às 10h15	Quadra Barra do Una	Oswaldo

Não será permitido atraso nos horários de avaliação.

A duração da avaliação poderá ser de 05 a 15 minutos no máximo.

Associado que nunca jogou não precisa fazer avaliação, o nível é Iniciante I.

*** O associado que deseja realizar avaliação para ingressar nas turmas de beach tennis precisa agendar via portal do associado e selecionar o dia, horário e o professor com quem deseja realizar o teste.**

BOXE / MUAY THAI

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Muay Thai	A partir de 14 anos	6ª feira	18h45 às 19h45	Sala Artes Marciais
Boxe			19h45 às 20h45	
Muay Thai		4ª feira	19h15 às 20h15	Sala Escola de Esportes

CURSOS TEMPORÁRIOS TÊNIS - 01/09 até 30/11

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-----------	--------------	---------	---------	-------

Iniciação	A partir de 15 anos	2ª feira	15h00 - 16h00	Quadra B de Tamboréu
		4ª feira	20h00 - 21h00	Quadra B de Tamboréu
		4ª feira	21h00 - 22h00	Quadra B de Tamboréu
		6ª feira	18h00 - 19h00	Quadra B de Tamboréu
		6ª feira	19h00 - 20h00	Quadra B de Tamboréu
Intermediário	A partir de 15 anos	6ª feira	20h00 - 21h00	Quadra B de Tamboréu
		6ª feira	21h00 - 22h00	Quadra B de Tamboréu
Iniciação	10 a 14 anos	2ª feira	16h00 - 17h00	Quadra B de Tamboréu
		2ª feira	17h00 - 18h00	Quadra B de Tamboréu

CAMINHADA / CORRIDA / CONDICIONAMENTO FÍSICO

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 12 anos	2ª feira	18h00 às 19h00	Ipê Clube (Aula)
		3ª feira	06h30 às 08h00	Pq. Ibirapuera (Bienal)
		4ª feira	07h30 às 08h30	Ipê Clube (Aula)
		4ª feira	18h00 às 19h00	Atend (Aula)
		4ª feira	19h00 às 20h00	Ipê Clube (Aula)
		6ª feira	07h30 às 08h30	Ipê Clube (Aula)
		Sábado	08h00 às 10h00	Pq. Ibirapuera (Bienal)

Avaliação/entrevista com professores na 4ª feira às 18h00

Aulas aos sábados (2x por semana) conforme programação de esporte

CIRCO, LIRA E TECIDO

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Circo (Misto)	De 04 a 10 anos	Sábado	13h00 às 14h00	Sala De Ginástica Artística
			14h00 às 15h00	
Lira e Tecido (Feminino)	De 08 a 14 anos		15h00 às 16h00	
A partir de 14 anos	16h00 às 17h00			

ESCOLA DE ESPORTES

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Baby	Nascido(a)s 2019 a 2021	3ª e 5ª feira 08h30 às 11h30	08h30-Recepção	Sala Esc. De Esportes
			08h45-Tênis	Quadra Coberta 2
			09h30-Lanche	Ginásio 2
			09h45-Esportes	Ginásio 2
			10h45-Natação	Piscina Coberta
		3ª e 5ª feira 14h30 às 17h30	14h30 - Natação	Piscina Coberta
			15h30 - Esportes	Ginásio 2
			16h15 - Lanche	Ginásio 2
			16h45 - Tênis	Paredão / Salão Nobre
			Kids	Nascido(a)s 2017 a 2018
08h45 - Esportes	Ginásio 2			
09h30 - Lanche	Quadra Coberta 2			

ESCOLA DE ESPORTES

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Baby	Nascido(a)s 2019 a 2021	3ª e 5ª feira 08h30 às 11h30	08h30-Recepção	Sala Esc. De Esportes
			08h45-Tênis	Quadra Coberta 2
			09h30-Lanche	Ginásio 2
			09h45-Esportes	Ginásio 2
			10h45-Natação	Piscina Coberta
		3ª e 5ª feira 14h30 às 17h30	14h30 - Natação	Piscina Coberta
			15h30 - Esportes	Ginásio 2
			16h15 - Lanche	Ginásio 2
			16h45 - Tênis	Paredão / Salão Nobre
			09h45 - Tênis	Quadra Coberta 2
			10h45 - Natação	Piscina Coberta
		3ª e 5ª feira 14h30 às 17h30	14h30 - Esportes	Ginásio 2
			15h30 - Tênis	Paredão / Salão Nobre
			16h15 - Lanche	Paredão / Salão Nobre
			16h45h - Natação	Piscina Coberta
Junior	Nascido(a)s 2014 a 2016	3ª e 5ª feira 08h30 às 11h30	08h30 - Recepção	Sala Esc. De Esportes
			08h45 - Esportes	Ginásio 2
			09h30 - Lanche	Quadra Coberta 2
			09h45 - Tênis	Quadra Coberta 2
			10h45 - Natação	Piscina Coberta
		3ª e 5ª feira 14h30 às 17h30	14h30 -Tênis	Quadra Coberta 2
			15h15 - Natação	Piscina Coberta
			16h15 - Lanche	Ginásio 2
			16h30 - Esportes	Ginásio 2

*Aulas programadas segundo planejamento do Departamento de Esportes.
Em caso de chuva, as atividades tênis serão realocadas para o Salão Nobre.*

FUT TRAINNING

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	18+	3ª e 5ª feira	07h00 às 08h30	Campo de Futebol

TREINO PERSONALIZADO FUTEBOL MENORES

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	De 09 a 11 anos	2ª Feira	18h15 às 19h45	Campo de Futebol
-	De 12 a 14 anos	2ª Feira	18h15 às 19h45	Campo de Futebol

FUTEBOL DE CAMPO MENORES

Categoria		Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Competitivo	Sub 9	Nascidos de 2017 a 2016	4ª e 6ª feira	18h00 às 19h00	Campo de Futebol
	Sub 10	Nascidos de 2016 a 2015		19h00 às 20h00	
	Sub 11	Nascidos de 2015 a 2014		20h00 às 21h00	
	Sub 13	Nascidos de 2013 a 2012	3ª e 5ª feira	17h00 às 18h15	Campo de Futebol
	Sub 15	Nascidos de 2011 a 2010	3ª e 5ª feira	18h15 às 19h30	
	Sub 17	Nascidos de 2009 a 2008		19h30 às 20h45	
Formativo	Sub 9	Nascidos de 2017 a 2016	4ª e 6ª feira	18h15 às 19h30	Campo de Futebol
	Sub 9/11	Nascidos de 2014 a 2017		17h00 às 18h00	
	Sub 11	Nascidos de 2014 a 2015		19h30 às 20h45	
	Sub 13	Nascidos de 2012 a 2013	3ª e 5ª feira	16h00 às 17h00	
	Sub 15	Nascidos de 2010 a 2011		16h00 às 17h00	

Avaliação técnica para turma de 3ª para alunos de 11 a 14 anos. Acima de 15 anos não é necessária avaliação. Alunos que completam 11 anos no decorrer do ano, podem efetuar a inscrição.

FUTEBOL DE CAMPO MENORES - Treino de Goleiro

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
	Acima de 15 anos	3ª e 5ª feira	07h00 às 08h00	Campo de Futebol
	De 7 anos até 11 anos		08h00 às 09h00	Campo Futebol / Gin. 1
	De 12 anos até 17 anos	4ª e 6ª feira	17h00 às 18h00	Campo de Futebol
	De 8 anos até 11 anos		17h00 às 18h00	Campo de Futebol

FUTEBOL SOCIETY

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Feminino	De 8 até 15 anos	3ª e 5ª feira	18h00 às 19h15	Campo de Society
	Acima de 15 anos	4ª e 6ª feira	20h00 às 21h00	
Sub 05/06	Nascidos de 2020 a 2019	4ª e 6ª feira	18h00 às 19h00	
Sub 05/06/07	Nascidos de 2020 a 2018	3ª e 5ª feira	17h00 às 18h00	
Sub 07	Nascidos em 2018	4ª e 6ª feira	17h00 às 18h00	
			19h00 às 20h00	
Treino Adulto	Acima de 15 anos	3ª e 5ª feira	21h00 às 22h00	

Em dias de chuva o treino é suspenso.

FUTSAL MENORES

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local	
Competitivo	Sub 9	Nascidos de 2017 a 2016	3ª e 5ª feira	18h00 às 19h00	Quadra Cob. 2 / Gin. 1
	Sub 10	Nascidos de 2016 a 2015		19h00 às 20h00	Quadra Cob. 2 / Gin. 1
	Sub 11	Nascidos de 2015 a 2014		20h00 às 21h00	Quadra Cob. 2 / Gin. 1
	Sub 13	Nascidos de 2013 a 2012	4ª e 6ª feira	18h00 às 19h00	Ginásio 1

FUTSAL MENORES (cont.)

Categoria		Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Competitivo	Sub 15	Nascidos de 2011 a 2010	4ª e 6ª feira	19h00 às 20h00	Ginásio 1
	Sub 17	Nascidos de 2009 a 2008		20h00 às 21h00	Ginásio 1
Formativo	Sub 5/6 e 7	Nascidos de 2020 a 2018	4ª e 6ª feira	10h00 às 11h00	Ginásio 1
	Sub 5/6 e 7			15h00 às 16h00	Ginásio 1
	Sub 9	Nascidos de 2017 a 2016	3ª e 5ª feira	18h00 às 19h00	Gin. 1 / Quadra Cob. 2
	Sub 9 /11	Nascidos de 2017 a 2014		16h00 às 17h00	Ginásio 1
		Nascidos de 2017 a 2014	4ª e 6ª feira	09h00 às 10h00	Ginásio 1
Formativo	Sub 10	Nascidos de 2016 a 2015	3ª e 5ª feira	19h00 às 20h00	Gin. 1 / Quadra Cob. 2
	Sub 11	Nascidos de 2015 a 2014		20h00 às 21h00	Gin. 1 / Quadra Cob. 2
	Sub 13	Nascidos de 2013 a 2012	4ª e 6ª feira	16h15 às 17h30	Ginásio 1
	Sub 15	Nascidos de 2011 a 2010		16h15 às 17h30	Ginásio 1

FUTSAL MENORES - Treino de Goleiro

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	De 12 até 17 anos	3ª e 5ª feira	15h00 às 16h00	Ginásio 1
-	De 8 até 11 anos	3ª e 5ª feira	17h00 às 18h00	Ginásio 1

FUTEVÔLEI

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Avançado	Acima de 18 anos	2ª feira	07h00 – 08h00	Quadra Itamambuca
Intermediário	Acima de 18 anos	2ª feira	08h00 – 09h00	
Iniciante Feminino	Acima de 18 anos	2ª feira	09h00 – 10h00	
Iniciante	Acima de 18 anos	4ª feira	07h00 - 08h00	
Feminino	Acima de 18 anos	4ª feira	08h00 - 09h00	
			09h00 - 10h00	
	A partir de 14 anos	4ª feira	07h00 – 08h00	
			08h00 – 09h00	
Adolescente	11 a 14 anos	4ª feira	16h00 – 17h00	
Intermediário Masculino	Acima de 18 anos	2ª e 4ª feira	07h00 - 08h00	
Adolescente	14 a 17 anos	2ª e 4ª feira	17h00 – 18h00	
Avançado	Acima de 18 anos	2ª e 4ª feira	18h00 – 19h00	
			20h00 – 21h00	
Iniciante/Intermediário	Acima de 18 anos	2ª e 4ª feira	19h00 – 20h00	

Avaliação para todas as turmas.

HORÁRIOS DE AVALIAÇÃO FUTEVÔLEI

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	-	4ª feira	08h00 / 19h00	Quadra Itamambuca

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Baby	4 e 5 anos	2ª feira	17h00 às 17h30	Ginásio de Ginástica Artística
		3ª e 5ª feira	16h00 às 16h30	
		4ª e 6ª feira	16h30 às 17h00	
			17h15 às 17h45	
	Sábado	10h00 às 10h45		
Iniciação 1	De 6 a 7 anos	2ª feira	16h00 às 16h45	Ginásio de Ginástica Artística
	De 5 a 7 anos		17h30 às 18h15	
	De 6 a 8 anos	3ª e 5ª feira	16h15 às 17h00	
			16h30 às 17h15	
			18h30 às 19h15	
	4ª e 6ª feira	10h05 às 10h50		
		16h15 às 17h00		
		17h15 às 18h00		
De 6 a 7 anos	Sábado	08h30 às 09h15		
		09h15 às 10h00		
De 6 a 9 anos	Sábado	10h45 às 11h30		
De 5 a 8 anos	4ª e 6ª feira	11h05 às 11h50		
De 6 a 8 anos		14h15 às 15h00		
Iniciação 2	De 7 a 8 anos	2ª feira	18h15 às 19h00	Ginásio de Ginástica Artística
		3ª e 5ª feira	17h00 às 17h45	
			17h45 às 18h30	
		4ª e 6ª feira	11h05 às 11h50	
	15h00 às 15h45			
		17h00 às 17h45		
De 6 a 8 anos	3ª e 5ª feira	14h30 às 15h15	Ginásio de Ginástica Artística	
	4ª e 6ª feira	18h00 às 18h45		
	Sábado	11h30 às 12h15		
Juvenil 1	De 9 a 11 anos	2ª feira	15h00 às 16h00	Ginásio de Ginástica Artística
	De 9 a 12 anos	4ª e 6ª feira	10h05 às 10h50	Ginástica Artística
	De 9 a 13 anos	4ª e 6ª feira	16h15 às 17h15	Ginástica Artística
	De 9 a 13 anos	3ª e 5ª feira	19h30 às 20h30	Ginásio de Ginástica Artística
4ª e 6ª feira		18h00 às 19h00		
Juvenil 2	De 14 a 18 anos	4ª e 6ª feira	19h30 às 20h30	Ginástica Artística
Juvenil 1 / Aperfeiçoamento	De 7 a 13 anos	2ª feira	17h00 às 18h00	Ginástica Artística
Aperfeiçoamento 1	De 7 a 12 anos	3ª e 5ª feira	15h00 às 16h00	Ginásio de Ginástica Artística
			17h15 às 18h15	
		4ª e 6ª feira	09h00 às 10h00	
			15h30 às 16h30	
		18h00 às 19h00		
Aperfeiçoamento 2	De 7 a 12 anos	3ª e 5ª feira	18h00 às 19h00	Ginástica Artística
Avançado	Acima de 9 anos	2ª feira	18h00 às 19h30	Ginásio de Ginástica Artística
	De 9 a 13 anos	3ª e 5ª feira	16h00 às 17h30	
	De 9 a 15 anos		19h00 às 20h30	
	De 10 a 16 anos	4ª a 6ª feira	19h00 às 20h30	

Avaliação a partir do nível iniciação II, inclusive.

GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciação Misto	De 8 até 14 anos	2ª feira	15h30 às 16h15	Ginásio de Ginástica Artística

Avaliação para turma de Aperfeiçoamento

GINÁSTICA FITNESS - Wellness

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Alongamento	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	08h00 às 08h50	Sala de Ginástica 4
			19h00 às 19h30	Sala de Ginástica 2
		4ª a 6ª feira	09h00 às 09h50	Sala de Ginástica 2
Pilates de Solo	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	10h00 às 10h50	Sala de Ginástica 4
			19h30 às 20h20	Sala de Ginástica 2
Postural	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	09h00 às 09h50	Sala de Ginástica 4
		4ª a 6ª feira	08h00 às 08h50	Sala de Ginástica 2
Hatha Yoga	A partir de 14 anos	2ª a 4ª feira	18h00 às 18h50	Sala de Ginástica 2
			3ª e 5ª feira	
			17h00 às 17h50	
Mobilidade	A partir de 14 anos	2ª e 4ª feira	17h00 às 17h50	Sala de Ginástica 4
Ritmos	A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	09h00 às 09h50	Sala de Ginástica 4
		2ª, 4ª e 6ª feira	18h00 às 18h50	
Ritmos Kids	05 a 08 anos	6ª feira	16h45 às 17h15	Sala de Ginástica 4
Ritmos Teens	09 a 13 anos	6ª feira	17h15 às 17h55	Sala de Ginástica 4

GINÁSTICA FITNESS – Treinamento Funcional

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Core	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	20h00 às 20h30	Sala de Ginástica 4
Funcional +	A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	10h00 às 10h50	Sala de Ginástica 4
Funcional Power	A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	08h00 às 08h50	Sala de Ginástica 4
			19h30 às 20h20	
Funcional	A partir de 14 anos	3ª, 5ª e 6ª feira	17h00 às 17h50	Sala de Ginástica 4
Hiit / Tabata	A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	19h00 às 19h30	Sala de Ginástica 4
Meditação	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	18h00 às 18h30	Sala de Ginástica 2
Metabolic Workout	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	19h00 às 19h50	Sala de Ginástica 4
Local	A partir de 14 anos	4ª a 6ª feira	10h00 às 10h50	Sala de Ginástica 2
Step	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	10h00 às 10h50	Sala de Ginástica 2
		6ª feira	19h00 às 19h50	
Spinning	A partir de 14 anos	2ª e 4ª feira	17h00 às 17h50	Sala de Ginástica 1
			19h00 às 19h50	
		3ª e 5ª feira	09h00 às 09h50	Sala de Ginástica 1
3ª, 5ª e 6ª feira	18h00 às 18h50			

GINÁSTICA FITNESS – Treinamento Funcional (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Especialidade Professor	A partir de 14 anos	Sáb e Dom	09h00 às 09h50	Sala de Ginástica 4
Alongamento	A partir de 14 anos	Sáb e Dom	11h00 às 11h50	Sala de Ginástica 1
Spinning	A partir de 14 anos	Sáb e Dom	10h00 às 10h50	Sala de Ginástica 4

A Idade mínima para frequência às aulas é de 14 anos completos

Spinning de final de semana- exceto plantão da professora Wilma (aula de local na sala 4)

HIDROGINÁSTICA

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 15 anos	3ª feira	10h00 às 10h45	Piscina Coberta
			19h00 às 19h45	
		4ª feira	07h45 às 08h30	
			11h30 às 12h15	
		5ª feira	10h00 às 10h45	
			19h00 às 19h45	
		6ª feira	07h45 às 08h15	
			11h30 às 12h15	

JIU-JITSU

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	De 6 até 9 anos	2ª e 4ª feira	18h00 às 19h00	Sala de Artes Marciais
	De 10 até 14 anos		19h00 às 20h00	
	Acima de 15 anos		20h00 às 21h30	
Treinamento	A partir de 18 anos	4ª feira	20h00 às 21h30	

Avaliação para turma de Treinamento

JUDÔ

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	De 4 até 6 anos	3ª e 5ª feira	09h15 às 10h00	Sala de Artes Marciais
	De 7 até 9 anos		10h00 às 10h45	
	De 9 até 13 anos		10h45 às 11h30	
	De 4 até 6 anos		16h00 às 16h45	
	De 6 até 8 anos		16h45 às 17h30	
	De 8 até 11 anos		17h30 às 18h15	
	De 10 até 13 anos		18h15 às 19h00	
Treinamento	A partir de 11 anos	3ª e 5ª feira	19h00 às 20h30	
-	De 7 até 10 anos	4ª e 6ª feira	16h15 às 17h00	
	De 4 até 6 anos		17h00 às 17h45	
Treinamento	A partir de 9 anos	Sábado	08h00 às 09h30	

JUDÔ (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	De 6 até 8 anos	Sábado	09h30 às 10h15	Sala de Artes Marciais
	De 4 até 6 anos		10h15 às 11h00	
	De 8 até 11 anos		11h00 às 11h45	
	Acima de 12 anos		11h45 às 12h30	

Avaliação para Judô Treinamento – Sábado às 08h30

MUSCULAÇÃO

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 14 anos	2ª a 6ª feira	06h00 às 22h00	Academia
		Sábado e Domingo	07h00 às 16h00	
		Feriado	08h00 às 16h00	

HORÁRIOS DE AVALIAÇÃO MUSCULAÇÃO

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 14 anos	3ª a 5ª feira	08h00 às 08h40	Sala de Avaliação Física
			08h40 às 08h20	
			09h20 às 10h00	
			17h20 às 18h00	
			18h00 às 18h40	
			19h20 às 20h00	
		6ª feira	17h00 às 17h40	
			17h40 às 18h20	
			18h20 às 19h00	

As avaliações são realizadas conforme escala da agenda de avaliação.

Todos os professores da musculação estão aptos para realizar as avaliações, portanto haverá rodízio entre os profissionais da equipe.

NATAÇÃO

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Adaptação	3 a 5 anos	2ª feira	16h45 às 17h30	Piscina Coberta
			18h15 às 19h00	
			19h00 às 19h45	
		3ª e 5ª feira	08h00 às 09h15	
			09h15 às 10h00	
			10h00 às 10h45	
			14h30 às 15h15	
			15h15 às 16h00	
			16h00 às 16h45	
			16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15	
			19h00 às 19h45	

NATAÇÃO (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Adaptação	3 a 5 anos	4ª e 6ª feira	08h30 às 09h15	
			10h00 às 10h45	
			10h45 às 11h30	
			14h30 às 15h15	
			15h15 às 16h00	
			16h00 às 16h45	
			16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15	
			18h15 às 19h00	
			19h00 às 19h45	
Aprendizado	6 até 14 anos	2ª feira	16h00 às 16h45	Piscina Coberta
			17h30 às 18h15	
		3ª e 5ª feira	08h30 às 09h15	
			09h15 às 10h00	
			10h00 às 10h45	
			14h30 às 15h15	
			15h15 às 16h00	
			16h00 às 16h45	
			16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15	
			18h15 às 19h00	
			19h00 às 19h45	
		4ª e 6ª feira	08h30 às 09h15	
			09h15 às 10h00	
			10h00 às 10h45	
			15h15 às 16h00	
			16h00 às 16h45	
			16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15	
			18h15 às 19h00	
19h00 às 19h45				
Aprendizado 1	6 até 14 anos	2ª feira	15h15 às 16h00	
			3ª e 5ª feira	
		14h30 às 15h15		
		15h15 às 16h00		
		4ª e 6ª feira	09h15 às 10h00	
			16h00 às 16h45	
			17h30 às 18h15	
			18h15 às 19h00	
			14h30 às 15h15	

NATAÇÃO (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Aprendizado 1	6 até 14 anos	4ª e 6ª feira	15h15 às 16h00	Piscina Coberta
			16h00 às 16h45	
			16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15	
			18h15 às 19h00	
Aprendizado 2	6 até 14 anos	3ª e 5ª feira	09h15 às 10h00	
	6 até 14 anos		15h15 às 16h00	
	6 até 14 anos		16h45 às 17h30	
	6 até 14 anos		17h30 às 18h15	
	6 até 14 anos		18h15 às 19h00	
	10 até 14 anos		18h15 às 19h00	
	6 até 14 anos	4ª e 6ª feira	09h15 às 10h00	
			10h00 às 10h45	
			15h15 às 16h00	
			16h00 às 16h45	
			16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15	
			18h15 às 19h00	
			18h15 às 19h00	
6 até 10 anos	18h15 às 19h00			
Adulto 1	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	07h45 às 08h30	
			19h45 às 20h30	
		4ª e 6ª feira	08h30 às 09h15	
			10h45 às 11h30	
Adulto 2	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	07h00 às 07h45	
			07h45 às 08h30	
			08h30 às 09h15	
			19h00 às 19h45	
			19h45 às 20h30	
			20h30 às 21h15	
		4ª e 6ª feira	07h00 às 07h45	
			08h30 às 09h15	
			10h45 às 11h30	
			11h30 às 12h15	
			19h00 às 19h45	
			19h45 às 20h30	
			20h30 às 21h15	
			20h30 às 21h15	

NATAÇÃO (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Adulto 2 e 3	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	06h15 às 07h00	Piscina Coberta
			10h45 às 11h30	
			11h30 às 12h15	
		4ª e 6ª feira	06h15 às 07h00	
			15h15 às 16h00	
Adulto 3	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	07h00 às 07h45	
			07h45 às 08h30	
			08h30 às 09h15	
			19h00 às 19h45	
			19h45 às 20h30	
			20h30 às 21h15	
			20h30 às 21h15	
		4ª e 6ª feira	07h00 às 07h45	
			07h45 às 08h30	
			08h30 às 09h15	
			10h45 às 11h30	
			19h00 às 19h45	
			19h45 às 20h30	
			20h30 às 21h15	
Treino / Ap2	De 6 até 10 anos	3ª e 5ª feira	09h15 às 10h00	
Treinamento Infantil	De 6 até 10 anos	3ª e 5ª feira	16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15	
		4ª e 6ª feira	09h15 às 10h00	
			10h00 às 10h45	
			16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15	
Treinamento Adulto	A partir de 14 anos	Sábado	07h45 às 09h00	

Avaliação para todas as turmas exceto para Adaptação – 03 a 05 anos

HORÁRIOS DE AVALIAÇÃO NATAÇÃO

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Adaptação Aprendizado Aprendizado 1 Aprendizado 2	De 5 até 14 anos	3ª a 6ª feira	09h15	Piscina Coberta
			15h15	
			16h45	
			18h15	
Adulto 1 / 2 / 3	A partir de 14 anos	3ª a 6ª feira	07h00	Piscina Coberta
			07h45	
			19h00	

RAIA LIVRE – Agendamento pelo APP do clube

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 10 anos	2ª feira	15h15 às 22h00	Piscina Coberta
		2ª feira	17h30 às 18h15	
		3ª e 5ª feira	06h15 às 07h00	
		3ª e 5ª feira	10h00 às 10h45	
		3ª e 5ª feira	11h30 às 15h15	
		3ª e 5ª feira	20h30 às 22h00	
		4ª e 6ª feira	06h15 às 07h00	
		4ª e 6ª feira	09h15 às 10h00	
		4ª e 6ª feira	11h30 às 15h15	
		4ª e 6ª feira	19h45 às 22h00	
		Sábado Domingo Feriado	07h00 às 19h00	

PATINAÇÃO ARTÍSTICA

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciante	Turma 5	A partir de 6 anos	4ª e 6ª feira	Quadra Coberta 1
	Turma 1		2ª e 4ª feira	
	Turma 2		2ª e 4ª feira	
	Turma 3		3ª e 5ª feira	
	Turma 4		3ª e 5ª feira	
	Turma 6		2ª feira	
Adulto Iniciante	Turma 1	A partir de 18 anos	2ª e 4ª	Quadra Coberta 2
Adulto/Inter.	Turma 2	A partir de 18 anos	4ª e 6ª feira	Quadra Coberta 2
Adulto Inter/Avançado	Turma 1	A partir de 18 anos	2ª feira	Quadra Coberta 2
	Turma 1		4ª feira	
Avançado – Básico		A partir de 6 anos	3ª e 5ª feira	Quadra Coberta 1
Avançado 1	Turma 1	A partir de 6 anos	3ª e 5ª feira	Quadra Coberta 1
Avançado 2	Turma 2	A partir de 6 anos	2ª e 4ª feira	Quadra Coberta 1
Intermediário	Turma 1	A partir de 6 anos	3ª e 5ª feira	Quadra Coberta 1
	Turma 2		2ª e 4ª feira	
	Turma 3		3ª e 5ª feira	
	Turma 4		4ª e 6ª feira	
Treinamento	(Só para nível Avançado)		2ª feira	Quadra Coberta 1

Avaliação para todas as turmas exceto para Iniciante

PILATES EM SUSPENSÃO

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 12 anos	4ª feira	11h00 às 11h50	Sala de Artes Marciais
		6ª feira	11h00 às 11h50	

Avaliação obrigatória de 12 a 14 anos

PILATES

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 12 anos	3ª a 6ª feira	06h00 às 06h50	Sala de Pilates
			07h00 às 07h50	
			08h00 às 08h50	
			09h00 às 09h50	
			10h00 às 10h50	
			11h00 às 11h50	
			13h00 às 13h50	
			14h00 às 14h50	
			15h00 às 15h50	
			16h00 às 16h50	
			17h00 às 17h50	
			18h00 às 18h50	
		19h00 às 19h50		
		20h00 às 20h50		
		2ª a 5ª feira	21h00 às 21h50	
		3ª, 5ª e 6ª feira	12h00 às 12h50	
Sábado	08h00 às 08h50			
	09h00 às 09h50			
	10h00 às 10h50			
	11h00 às 11h50			

PICKLEBALL

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciante/Inter./Avançado	A partir de 15 anos	2ª feira	07h00 às 08h00	Quadra Coberta 2
			08h00 às 09h00	
			09h00 às 10h00	
			11h00 às 12h00	
			12h00 às 13h00	
			13h00 às 14h00	
			14h00 às 15h00	
		3ª feira	11h30 às 12h30	
			12h30 às 13h30	
		4ª feira	11h30 às 12h30	
			12h30 às 13h30	
		5ª feira	11h30 às 12h30	
			12h30 às 13h30	

TAMBORÉU

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	5 a 7 anos	4ª e 6ª feira	18h00 - 18h30	Quadra A de tamboréu
	8 a 12 anos	4ª e 6ª feira	18h30 - 19h15	

TREINAMENTO FUNCIONAL

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Feminino	Acima de 14 anos	2ª e 4ª feira	18h00 às 19h00	Sala de Ginástica 3
Masculino	Acima de 15 anos	2ª feira	20h15 às 21h30	
Masculino	Acima de 15 anos	4ª e 6ª feira	19h00 às 20h00	
Masculino	Acima de 15 anos	4ª e 6ª feira	20h00 às 21h00	

Masculino – É necessário fazer agendamento pelo APP para realização da aula

TÊNIS

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Baby 1	04 anos completos	3ª e 5ª feira	15h15 – 15h45	Quadra Coberta 1
			18h15 – 18h45	Paredão
		4ª e 6ª feira	15h00 – 15h30	Quadra Coberta 1
Baby 2	05 anos completos	3ª e 5ª feira	14h00 – 14h30	Quadra Coberta 2
			15h00 – 15h30	Quadra Coberta 2
		4ª e 6ª feira	17h30 – 18h00	Paredão
Baby 2 / Baby 3	05 e 06 anos	4ª e 6ª feira	10h45 – 11h15	Quadra Coberta 2
Baby 3	06 anos	4ª e 6ª feira	15h30 – 16h00	Quadra Coberta 2
	06 anos completos	3ª e 5ª feira	15h45 – 16h15	Quadra Coberta 1
			17h30 – 18h00	Quadra Coberta 2
Kids 1	07 a 10 anos	3ª e 5ª feira	15h15 – 16h00	Quadra Coberta 2
			16h45 – 17h30	Quadra Coberta 2
		4ª e 6ª feira	09h15 – 10h00	Quadra Coberta 2
			14h15 – 15h00	Quadra Coberta 1
			16h15 – 17h00	Quadra Coberta 2
Kids 2	07 a 10 anos	3ª e 5ª feira	14h30 – 15h15	Quadra Coberta 2
			10h00 – 10h45	Quadra Coberta 2
		4ª e 6ª feira	14h15 – 15h00	Quadra Coberta 2
			16h15 – 17h00	Quadra Coberta 1
Kids 3	07 a 10 anos	3ª e 5ª feira	16h00 – 16h45	Quadra Coberta 2
			08h30 – 09h15	Quadra Coberta 2
		4ª e 6ª feira	17h00 – 17h45	Quadra Coberta 2
Kids 4	07 a 10 anos	4ª e 6ª feira	15h30 – 16h15	Quadra Coberta 1
Treinamento Kids	07 a 10 anos	2ª feira	17h00 - 17h45	Quadra 3
Bola Verde 1	10 a 12 anos	3ª e 5ª feira	17h00 – 17h45	Quadra 6
			18h15 – 19h00	Quadra 6
		4ª e 6ª feira	17h00 – 17h45	Quadra 6
			18h15 – 19h00	Quadra 5

TÊNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Bola Verde 2	10 a 12 anos	3ª e 5ª feira	16h00 – 16h45	Quadra 6
			17h00 – 17h45	Quadra 5
			18h15 – 19h00	Quadra 5
		4ª e 6ª feira	09h00 – 09h45	Quadra 5
			16h00 – 16h45	Quadra 6
			16h15 – 17h00	Quadra B Tamboréu
			17h00 – 17h45	Quadra B Tamboréu
Teens 1	12 a 15 anos	3ª e 5ª feira	19h00 – 20h00	Quadra 6
			10h00 – 11h00	Quadra A Tamboréu
		4ª e 6ª feira	17h00 – 18h00	Quadra 5
			18h00 – 19h00	Quadra 6
Teens 2	12 a 15 anos	3ª e 5ª feira	19h00 – 20h00	Quadra 5
		4ª e 6ª feira	16h00 – 17h00	Quadra 5
Juvenil	15 a 17 anos	2ª e 4ª feira	19h00 – 20h00	Quadra 6
Trein. Infantil	10 a 12 anos	2ª e 4ª feira	18h00 – 19h30	Quadra B Tamboréu
	12 a 14 anos	3ª e 5ª feira	14h00 – 15h30	Quadra 3
	10 a 12 anos		15h30 – 17h00	Quadra 3
	10 a 12 anos	4ª e 6ª feira	14h00 – 15h30	Quadra 3
	12 a 14 anos		15h30 – 17h00	Quadra 3
Iniciante I	A partir de 15 anos	2ª feira	14h00 – 15h00	Quadra 6
			17h00 – 18h00	Quadra 6
		3ª feira	09h00 – 10h00	Quadra 5
			15h00 – 16h00	Quadra 6
			20h00 – 21h00	Quadra 6
			22h00 – 23h00	Quadra 5
Iniciante I	A partir de 15 anos	4ª feira	15h00 – 16h00	Quadra 6
			21h00 – 22h00	Quadra 6
			22h00 – 23h00	Quadra 5
		5ª feira	09h00 – 10h00	Quadra B Tamboréu
			10h00 – 11h00	Quadra B Tamboréu
			14h00 – 15h00	Quadra 5
Iniciante II	A partir de 15 anos	2ª feira	10h00 – 11h00	Quadra 5
			16h00 – 17h00	Quadra 5
			18h00 – 19h00	Quadra 6
			19h00 – 20h00	Quadra 5
			20h00 – 21h00	Quadra 5
			22h00 – 23h00	Quadra 5
Iniciante II	A partir de 15 anos	3ª feira	08h00 – 09h00	Quadra 5
			09h00 – 10h00	Quadra B Tamboréu

TÊNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciante II	A partir de 15 anos	3ª feira	11h00 – 12h00	Quadra 5
			11h00 – 12h00	Quadra 6
			14h00 – 15h00	Quadra 5
			15h00 – 16h00	Quadra 5
		4ª feira	07h00 – 08h00	Quadra B Tamboréu
			08h00 – 09h00	Quadra A Tamboréu
			08h00 – 09h00	Quadra B Tamboréu
			08h00 – 09h00	Quadra 6
			09h00 – 10h00	Quadra 5
			10h00 – 11h00	Quadra B Tamboréu
			10h00 – 11h00	Quadra 6
			11h00 – 12h00	Quadra 5
		5ª feira	14h00 – 15h00	Quadra 5
			07h00 – 08h00	Quadra 6
			10h00 – 11h00	Quadra 6
			11h00 – 12h00	Quadra 5
Iniciante II	A partir de 15 anos	5ª feira	11h00 – 12h00	Quadra 6
			15h00 – 16h00	Quadra 5
		6ª feira	07h00 – 08h00	Quadra A Tamboréu
			07h00 – 08h00	Quadra B Tamboréu
			07h00 – 08h00	Quadra 6
Iniciante II	A partir de 15 anos	6ª feira	08h00 – 09h00	Quadra 5
			11h00 – 12h00	Quadra 5
			15h00 – 16h00	Quadra 5
			20h00 – 21h00	Quadra 6
			20h00 – 21h00	Quadra 5
			21h00 – 22h00	Quadra 5
Intermediário	A partir de 60 anos	2ª feira	09h00 – 10h00	Quadra 5
Intermediário	A partir de 15 anos	2ª feira	14h00 – 15h00	Quadra 5
			15h00 – 16h00	Quadra 6
			15h00 – 16h00	Quadra 5
			16h00 – 17h00	Quadra 6
Intermediário	A partir de 15 anos	2ª feira	20h00 – 21h00	Quadra 6
			21h00 – 22h00	Quadra 5
			21h00 – 22h00	Quadra 6
		3ª feira	07h00 – 08h00	Quadra 5
			07h00 – 08h00	Quadra 6
			07h00 – 08h00	Quadra B Tamboréu
			08h00 – 09h00	Quadra B Tamboréu
			08h00 – 09h00	Quadra 6

TÊNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Intermediário	A partir de 15 anos	3ª feira	10h00 – 11h00	Quadra 5
			10h00 – 11h00	Quadra 6
			10h00 – 11h00	Quadra B Tamboréu
			20h00 – 21h00	Quadra 5
			21h00 – 22h00	Quadra 6
		4ª feira	07h00 – 08h00	Quadra 6
			10h00 – 11h00	Quadra 5
			11h00 – 12h00	Quadra 6
			14h00 – 15h00	Quadra 6
			19h00 – 20h00	Quadra 5
		5ª feira	20h00 – 21h00	Quadra 6
			08h00 – 09h00	Quadra 5
			08h00 – 09h00	Quadra A Tamboréu
			08h00 – 09h00	Quadra B Tamboréu
			09h00 – 10h00	Quadra 5
			11h00 – 12h00	Quadra 5
		6ª feira	20h00 – 21h00	Quadra 6
			21h00 – 22h00	Quadra 6
			07h00 – 08h00	Quadra 5
			08h00 – 09h00	Quadra B Tamboréu
08h00 – 09h00	Quadra 6			
10h00 – 11h00	Quadra 5			
14h00 – 15h00	Quadra 5			

TÊNIS – Treinamento a partir de 14 anos

Categoria	Dia (s)	Horário	Local
Treinamento Interc. Masc. 1ª e 2ª Classe	2ª feira	07h00 – 08h00	Quadra 6
Treinamento Interc. Masc. 3ª e 4ª Classe	2ª feira	08h00 – 09h00	Quadra 6
Treinamento Interc. Fem. 4ª e Princ.	2ª feira	09h00 – 10h00	Quadra 6
Treinamento Interc. Fem. 3ª Classe	2ª feira	17h00 – 18h00	Quadra 5
Treinamento Interc. Princ. Fem.	3ª feira	09h00 – 10h00	Quadra 6
Treinamento Interc. Fem. 3ª Classe.	4ª feira	09h00 – 10h00	Quadra B Tamboréu
Treinamento Interc. Princ. 4ª Classe Fem.	4ª feira	20h00 – 21h00	Quadra 5
Treinamento Interc. Princ. Fem.	5ª feira	07h00 – 08h00	Quadra B Tamboréu
Treinamento Interc. Fem. 1ª, 2ª e 3ª Classe	5ª feira	15h00 – 16h00	Quadra 5
Treinamento Interc. Fem. 1ª, 2ª e 3ª Classe	5ª feira	16h00 – 17h00	Quadra 5
Treinamento Interc. Masc. 3ª e 4ª Classe	5ª feira	21h00 – 22h00	Quadra 5
Treinamento Interc. Masc. 5ª Classe	6ª feira	10h00 – 11h00	Quadra B Tamboréu
	6ª feira	19h00 – 20h00	Quadra 6

TÊNIS DE CAMPO AULAS PARTICULARES

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
	A partir de 11 anos	2ª feira	10h00/10h30/11h00/11h30	Quadra 6
	A partir de 11 anos	2ª feira	13h00/13h30/14h00/14h30/15h00/15h30/16h00/16h30	Quadra B Tamboréu
	A partir de 11 anos	2ª feira	07h00/07h30/08h00/08h30/09h00/09h30/ 10h00/10h30	Quadra B Tamboréu
	A partir de 11 anos	3ª feira	11h00 - 11h30	Quadra B Tamboréu
	A partir de 11 anos	4ª feira	11h00 - 11h30	Quadra B Tamboréu
	A partir de 11 anos	5ª feira	11h00 - 11h30	Quadra B Tamboréu
	A partir de 11 anos	6ª feira	09h00/09h30/11h00/11h30	Quadra B Tamboréu
	A partir de 11 anos	3ª feira 4ª feira 5ª feira 6ª feira	07h00/07h30/08h00/08h30/10h00/10h30 07h00/07h30/09h00/09h30/10h00/10h30/19h30 07h00/07h30/09h00/09h30/10h00/10h30 08h00/08h30/09h00/09h30/10h00/10h30	Quadra A Tamboréu

HORÁRIOS DE AVALIAÇÃO TÊNIS

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Kids	De 07 a 10 anos	3ª e 5ª	16h15 – 16h30	Quadra Coberta
		4ª e 6ª feira	11h15 – 11h30	
			16h00 - 16h15	
		4ª feira	14h00 – 14h15 18h30 – 18h45	
Verde 1, 2 e Teens	De 10 a 15 anos	4ª e 6ª feira	09h45– 10h00	Quadras 5 e 6
		3ª a 6ª feira	17h45 – 18h00	Quadras 5 e 6
		3ª e 5ª feira	18h00 – 18h15	Quadras 5 e 6
Iniciação Intermediário Avançado	A partir de 15 anos	4ª e 6ª feira	09h45 – 10h00	Quadra 6
		3ª a 6ª feira	17h45 – 18h00	
		3ª e 5ª feira	18h00 – 18h15	
Treinamento Infantil	10 a 14 anos	2ª a 6ª feira	Avaliação nos horários de aulas com o Prof. Clodoaldo	

Avaliação para todas as turmas, exceto Iniciante I – Adulto.

TÊNIS DE MESA

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
	Acima de 16 anos	3ª e 5ª feira	19h00 - 21h00	Sala de Tênis de Mesa
	08 a 15 anos	4ª e 6ª feira	19h00 - 21h00	
	A partir de 08 anos Recreação Supervisionada	3ª a 6ª feira	18h00 – 19h00 – 21h00 – 22h00	

VÔLEI DE PRAIA					
Categoria		Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Teens Feminino		De 13 a 15 anos	3ª e 5ª feira	15h45 às 16h45	Quadra Maresias
Iniciantes Feminino	Turma 2	A partir de 18 anos	3ª e 5ª feira	16h45 às 18h00	
	Turma 1	A partir de 18 anos	3ª e 5ª feira	18h00 às 19h15	
Intermediário Feminino	Turma 2	A partir de 18 anos	2ª e 4ª feira	16h45 às 18h00	
	Turma 1	A partir de 18 anos	2ª e 4ª feira	18h00 às 19h15	
Avançado Masculino	Turma 1	A partir de 18 anos	2ª e 4ª feira	19h15 às 20h30	
Avançado Feminino	Turma 1	A partir de 18 anos	3ª e 5ª feira	19h15 às 20h30	
	Turma 2	A partir de 18 anos	2ª e 4ª feira	20h30 às 21h45	
Treinamento Masculino		A partir de 18 anos	Sábado	07h30 às 09h00	

Avaliação para todas as turmas exceto teens e iniciantes

VOLEIBOL INFANTIL					
Categoria		Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciantes	Feminino	10 a 12 anos	4ª e 6ª feira	16h00 às 17h15	Ginásio de Voleibol
Competição	Sub 13 Feminino	Nascidas em 2013	2ª, 4ª e 6ª feira	16h00 às 17h15	
	Sub 14 Feminino	Nascidas em 2012	2ª feira	16h00 às 17h15	
			4ª e 6ª feira	17h15 às 18h30	
	Sub 15 Feminino	Nascidas em 2011	2ª feira	17h15 às 18h30	
			4ª e 6ª feira	18h30 às 19h45	
	Sub 17 Feminino	Nascidas em 2009 a 2010	2ª feira	17h15 às 18h30	
			4ª e 6ª feira	19h45 às 21h00	
	Sub 19 Feminino	Nascidas em 2007 a 2008	2ª feira	18h30 às 19h45	
4ª e 6ª feira			19h45 às 21h00		
Treinamento	Feminino	Nascidas de 2007 a 2010	4ª e 6ª feira	18h30 às 19h45	
		Nascidas de 2010 a 2012	4ª e 6ª feira	17h15 às 18h30	
Infantil	Masculino	10 a 14 anos	3ª e 5ª feira	16h00 às 17h15	

VOLEIBOL ADULTO					
Categoria		Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciantes	Master Feminino	Acima de 30 anos	3ª e 5ª feira	17h30 às 18h30	Ginásio de Voleibol
Treinamento	Feminino	Acima de 30 anos	3ª e 5ª feira	17h15 às 18h30	
	Feminino Master E1	Acima de 30 anos	3ª e 5ª feira	18h30 às 20h00	
	Feminino Master E2	Acima de 30 anos	3ª e 5ª feira	18h30 às 20h00	
	Feminino Master D	Acima de 30 anos	3ª e 5ª feira	20h00 às 21h30	
Adulto	Masculino	A partir de 18 anos	5ª feira	20h00 às 21h30	

HORÁRIOS DE AVALIAÇÃO VOLEIBOL

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Master Feminino	Acima de 30 anos	3ª e 5ª feira	17h30-18h30	Ginásio de Voleibol
Menores Feminino	10 a 12 anos	4ª e 6ª feira	16h00-17h15	
	13 a 15 anos	4ª e 6ª feira	17h15-18h30	
	16 a 18 anos	4ª e 6ª feira	18h30-19h45	

Não é necessário fazer avaliação para a categorias masculinas

SINUCA

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 18 anos	2ª a 6ª feira	16h00 às 23h00	Sala de Sinuca
		Sábado/Domingo	07h00 às 18h00	
		Feriados	07h00 às 18h00	

Não é permitida permanência de menores de 14 anos na sala, exceto se estiverem acompanhados de responsável;

HORÁRIOS RECREATIVOS E RACHÕES

Esporte	Categoria	Faixa etária	Dias	Horário	Local
Basquete	Masculino	Acima de 15 anos	4ª feira	21h00 às 22h30	Ginásio 1
			Sábado	15h00 às 17h00	
*Futebol	Masculino	Acima de 18 anos	Sábado/Feriado	07h00 às 11h00	Campo de Futebol
			4ª feira	07h00 às 08h30	
*Futebol	Masculino	Acima de 16 anos	Domingo	09h00 às 12h00	Futebol de Society
Tênis de Mesa	Misto	A partir de 08 anos	3ª a 6ª feira	18h00 às 19h00	Tenis de Mesa
				21h00 às 22h00	
Voleibol	Masculino	A partir de 18 anos	3ª feira	20h00 às 21h30	Ginásio 2

Agendamento pelo app do clube.

FUTEBOL DE CAMPO - Rachão de Sábado/Feriado

- 1º jogo – 07h00 às 08h30 – Para idade igual ou acima de 38 anos.
- 2º jogo – 08h40 às 09h50 – Para idade igual ou acima de 18 anos.
- Abertura do agendamento pelo app, às 07h00 e o cancelamento até às 19h00 de sexta-feira.
- *A restrição de idade do 2º jogo termina às 12h00 do dia do agendamento, passando para acima de 16 anos, caso o 3º jogo não se realize por insuficiência de jogadores, o 2º jogo terá uma extensão de 45 minutos onde após 60 minutos do início de jogo serão feitas as substituições com jogadores que agendaram no 3º jogo. As substituições ocorreram primeiro por saída espontânea, seguidas de agendamentos em ordem decrescente iniciando-se do 20º.
- 3º jogo – 10h00 às 11h00 – Para idade a partir de 16 anos.
- Abertura do agendamento pelo app às 07h00 de quarta-feira e o cancelamento até às 19h00 de sexta-feira. Todo último sábado do mês o 3º jogo será preferencial para pais e filhos com idade acima de 14 anos.
- *Será cobrado de todos os associados participantes do rachão o valor de R\$ 12,02 por jogo, para custear os árbitros do 1º e 2º jogo.
- Rachão de quarta-feira (exceto nos meses de julho e janeiro)
- Jogo único – 07h00 às 08h30 – Para associados com idade a partir de 16 anos
- Rachão de quarta-feira – julho e janeiro
- 1º jogo – 18h15 às 19h30 – Para associados com idade a partir de 16 anos
- 2º jogo – 19h40 às 20h55 – Para associados com idade a partir de 16 anos
- Abertura do agendamento pelo app, às 07h00 e o cancelamento até às 19h00 de terça-feira.

FUTEBOL SOCIETY

- Rachão de domingo
- Jogo único – 09h00 às 12h00 – Para associados com idade a partir de 16 anos
- Abertura do agendamento pelo app, às 07h00 e o cancelamento até às 19h00 de sábado.

TÊNIS – RECREATIVO

- Utilização das quadras 1 a 4.
- Horário: 2ª a 6ª feira – Das 06h00 às 23h00
Sábados – Das 06h00 às 19h00
Domingos e Feriados – Das 06h00 às 19h00
- Utilização das quadras 5 e 6.
Quadra 5 - Horário: 2ª a 6ª – Das 12h00 às 14h00 e 22h00 às 23h00
Sábados – Das 06h00 às 19h00
Domingos e Feriados – Das 06h00 às 19h00
Quadra 6 - Horário: 2ª a 6ª – Das 12h00 às 14h00 e 22h00 às 23h00
Sábados – Das 06h00 às 19h00
Domingos e Feriados – Das 06h00 às 19h00
- Não há taxa de manutenção específica para o tênis.
- Necessidade de agendamento pelo app do clube.
- Seguir regulamento próprio da modalidade

SQUASH

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Adulto – Individual	A partir de 14 anos	2ª feira	17h30 - 18h00	Quadra 1
		2ª feira	18h00 – 18h30	
		2ª feira	18h30 – 19h00	
		2ª feira	19h00 – 19h30	
		2ª feira	19h30 – 20h00	
		2ª feira	20h00 – 20h30	
		3ª feira	16h00 – 16h30	
		3ª feira	16h30 – 17h00	
		3ª feira	17h00 – 17h30	
		3ª feira	18h00 – 18h30	
		3ª feira	18h30 – 19h00	
		4ª feira	16h00 – 16h30	
		4ª feira	16h30 – 17h00	
		4ª feira	17h00 – 17h30	
		4ª feira	17h30 – 18h00	
		4ª feira	19h30 – 20h00	
		5ª feira	19h30 – 20h00	
		6ª feira	15h30 – 16h00	
		6ª feira	16h30 – 17h00	
		6ª feira	17h00 – 17h30	
6ª feira	18h00 – 18h30			
Adulto – Dupla	A partir de 14 anos	3ª feira	17h30 – 18h00	Quadra 1
		3ª feira	19h00 – 19h30	
		4ª feira	18h00 – 18h30	
		4ª feira	20h00 – 20h30	
		5ª feira	18h30 – 19h00	
		5ª feira	19h00 – 19h30	
		6ª feira	17h30 – 18h00	
		6ª feira	19h30 – 20h00	
6ª feira	20h00 – 20h30			
Grupo Infantil	De 05 até 10 anos	2ª feira	17h00 – 17h30	Quadra 1
		4ª feira	18h30 – 19h00	
		6ª feira	18h30 – 19h00	
		6ª feira	19h00 – 19h30	

Aulas de meia hora - Consultar a Central de Atendimento e o professor a disponibilidade de horários para adultos, infantil e juvenil.

PROGRAMA VIDA ATIVA

Esporte	Categoria	Faixa etária	Dias	Horário	Local
Gin. Funcional	-	70+	2ª, 4ª e 6ª feira	09h00 – 09h45	Sala de Corrida
				10h00 – 10h45	Sala 04

Atividades recreativas com programação definida mensalmente pelo Professor Carlos

Jogos de salão (tênis de mesa, damas, xadrez, etc.); atividades recreativas em quadra como pickleball, voleibol adaptado, etc. e atividades aquáticas na piscina externa. Essas atividades acontecerão às 3ª e 5ª feiras das 9h00 às 9h50.

Atividade complementar seguindo programação do Professor Carlos

Caminhada: realizada como parte da programação da ginástica funcional

ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Todas as atividades serão oferecidas sem custo extra a(o)s associado(a)s.

1 – Atividades livres em que a participação do(a)s associado(a)s é livre e não haverá pagamento

- 1.1. Rodas de conversa (seguindo programação do departamento cultural)
- 1.2. Clube de leitura (seguindo programação do departamento cultural)
- 1.3. Clube de cinema (seguindo programação do departamento cultural)
- 1.4. Aniversariantes do mês (toda última 4ª feira do mês com organização do Professor Carlos)

2 Atividades extras com período de adesão e pagamento à parte dos associados

- 2.1. Passeios (um a cada dois meses definido pelo Professor Carlos)
- 2.2. Cursos como: artesanato, gastronomia, dança de salão, música e etc., mediante lista de adesão dos associados sob responsabilidade.

HORÁRIOS DE AVALIAÇÃO FÍSICA | VIDA ATIVA

Esporte	Categoria	Faixa etária	Dias	Horário	Local
-	-	70+	3ª e 5ª feira	10h00 – 10h30	Sala de Corrida
				10h40 – 11h10	
				11h20 – 11h50	

Avaliação física mediante agendamento no aplicativo com Professor Carlos é obrigatória

ATIVIDADES - CULTURAIS

BRINQUEDOTECA			
3ª a 6ª feira	Sábado e Domingo	Feriados	Local
09h00 às 21h00	09h00 às 17h00	09h00 às 17h00	Brinquedoteca

BATERIA (Lucas Coltri) – A partir de 9 anos		
Dia (s)	Horário	Local
4ª e 5ª feira	15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00	Sala 2

BATERIA/VIOLÃO (Ivan Lopes) – A partir de 5 anos		
Dia (s)	Horário	Local
3ª feira	13h00 / 14h00 / 15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00 / 20h00	Sala 2
5ª feira	14h00 / 15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00 / 20h00	Sala 1

CANTO (Virginia Rietmann) – A partir de 5 anos		
Dia (s)	Horário	Local
4ª feira	15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00	Auditório
6ª feira	15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00	Sala 1

CANTO (Izabel Borges) – A partir de 5 anos		
Dia (s)	Horário	Local
4ª feira	14h00 / 17h00 / 18h00	Sala Ensaio

CANTO (Glaucia Maria) – A partir de 5 anos		
Dia (s)	Horário	Local
2ª feira	14h00/15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00/ 20h00	Sala 3
6ª feira	14h00 /15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00 / 20h00	Sala 2

CORAL IPÊ (Ricardo Barison) – A partir de 16 anos			
Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Adulto (acima 16 anos)	4ª feira	20h00 às 21h30	Auditório

VIOLÃO/GUITARRA/BAIXO/TECLADO (Pedro Coronado) – A partir de 5 anos		
Dia (s)	Horário	Local
3ª a 6ª feira	14h00 / 15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00 / 20h00	Sala 3

VIOLÃO/GUITARRA/BAIXO/TECLADO (Marcio Furtado) – A partir de 5 anos				
Dia (s)	Horário	Faixa etária	Categoria	Local
2ª a 4ª feira	14h00 / 15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00 / 20h00			Sala 1

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL (Izabel Borges) – A partir de 2 anos

Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
2 a 6 anos	4ª feira	15h00 / 16h00	Sala Ensaio

SUPER CÉREBRO – A partir de 2 anos

Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Acima 2 anos + adultos	Sábados	10h00 às 11h40	Sala de Reunião

TEATRO INFANTIL (Mariana Terreri) – A partir de 5 anos

Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
De 5 a 6 anos	2ª feira	17h00 às 18h00	Sala de ensaios
De 10 a 11 anos	2ª feira	18h00 às 19h00	Sala de ensaios
De 12 a 14 anos	2ª feira	19h00 às 20h00	Sala de ensaios
De 9 a 11 anos	3ª feira	17h00 às 18h00	Sala de ensaios
De 7 a 8 anos	3ª feira	18h00 às 19h00	Sala de ensaios
De 9 a 10 anos	3ª feira	19h00 às 20h00	Sala de ensaios

TEATRO IPÊ (André Blumenschein) – A partir de 16 anos

Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Adulto (acima 16 anos)	2ª feira	19h00 às 21h00	Auditório
	4ª feira	19h00 às 21h00	Sala de ensaios

TAXAS ATIVIDADES CULTURAIS – 2025

Brinquedoteca	R\$ 0,00
Aulas de Música (Instrumentos e Canto)	R\$ 369,61
Coral	R\$ 13,56
Musicalização Infantil	R\$ 13,56
Teatro Adulto	R\$ 13,56
Teatro Infantil	R\$ 141,70
Super Cérebro	R\$ 247,98

TAXAS ATIVIDADES ESPORTES – 2025

ATIVIDADES	0 a 17 anos	18 anos+
Artes Marciais (Judô e Jiu-Jitsu)	R\$ 31,08	R\$ 123,34
Corrida e Cond. Físico (A partir de 12 anos)		R\$ 114,61
Ballet	R\$ 31,08	R\$ 123,34
Basquetebol	R\$ 54,24	R\$ 123,34
Basquetebol – A partir de 18 anos		R\$ 123,34
Beach Tennis – Grupo – Prof. Paulo, Rafael e Ricardo (a partir de 14 anos)	R\$ 203,44	R\$ 203,44
Beach Tennis – Grupo – Professores Priscila e Oswaldo	R\$ 290,39	R\$ 290,39
Beach Tennis (a partir de 11 anos) individual-aula de 30 minutos-agendamento via App	R\$ 91,69	R\$ 91,69
Boxe/ Muay Thai (A partir de 14 anos)		R\$ 96,27
Circo		R\$ 90,40
Escola de Esportes - Projeto Ipê - Ipê Kids, Ipê Junior (04 a 11 anos)	R\$ 108,54	
Futebol de Campo	R\$ 31,08	R\$ 123,34
(Curso temporário) Treino Funcional Futebol Menores (2ª-feira)	R\$ 200,00	
Fut. Training		R\$ 155,97
Futsal	R\$ 31,08	
Futebol Society Masculino (A partir de 05 anos)	R\$ 28,88	R\$ 114,60
Futebol Society Feminino (A partir de 08 anos)	R\$ 28,88	R\$ 96,27
Futevôlei - 1 X por semana (A partir de 11 anos)	R\$ 110,05	R\$ 110,05
Futevôlei - 2 X por semana (A partir de 11 anos)	R\$ 186,05	R\$ 186,05
Ginástica Artística	R\$ 31,08	R\$ 98,67
Ginástica de Trampolim – 1 aula por semana	R\$ 31,08	R\$ 43,41
Ginástica de Trampolim – 2 aulas por semana	R\$ 31,08	R\$ 86,83
Hidroginástica - 1 aula por semana (A partir de 15 anos)		R\$ 60,92
Lira e Tecido		R\$110,74
Musculação ² (A partir de 14 anos)		R\$ 84,71
Natação	R\$ 121,74	R\$ 121,74
Natação – 1 aula por semana	R\$ 60,87	R\$ 60,87
Patinação Artística	R\$ 31,08	R\$ 123,34
Pickleball (A partir de 08 anos)	R\$ 203,44	R\$203,44
Pilates (A partir de 12 anos)		R\$ 114,61
Pilates (duas aulas por semana)		R\$ 157,13
Pilates em Suspensão (A partir de 12 anos)		R\$ 144,93
Pilates em Suspensão (duas aulas por semana)		R\$ 257,05
Squash – Individual		R\$ 296,30
Squash – Dupla		R\$ 192,94
Squash – Infantil	R\$ 103,36	
Squash - Juvenil	R\$ 112,88	
Tamboréu (05 a 07 anos e 08 a 12 anos)	R\$ 15,54	
Tênis de Mesa	R\$ 31,08	R\$ 123,34
Tênis Escolinha (de 7 a 15 anos)	R\$ 121,74	
Tênis Treinamento Kids	R\$ 121,74	
(Curso temporário) Tênis Iniciação até 14 anos	R\$ 121,74	
(Curso temporário) Tênis Iniciação a partir de 15 anos	R\$ 231,21	
(Curso temporário) Tênis Intermediário a partir de 15 anos	R\$ 231,21	
Tênis (a partir de 15 anos) grupo - 1 aula por semana	R\$ 242,77	
Tênis (a partir de 11 anos) individual – aula de 30 minutos – agendamento via aplicativo	R\$ 102,38	
Tênis (a partir de 15 anos) grupo – 1 aula por semana (local: Quadra B de Tamboréu)	R\$ 231,21	
Tenis Treinamento Interclubes Infantil	R\$ 436,99	
Tenis Treinamento Interclubes Adulto (não aluno)	R\$ 194,22	
Tenis Treinamento Interclubes Adulto (aluno)		R\$ 145,67
Treinamento Funcional - 2 X por semana (A partir de 15 anos)		R\$ 123,34
Treinamento Funcional - 1 X por semana (A partir de 15 anos)		R\$ 61,68
Treino de Goleiro – Futebol - 2 X por semana – Ac. 15 anos – 3ª e 5ª – 07h00		R\$ 123,34
Treino de Goleiro – Futebol - 2 X por semana	R\$ 31,08	
Treino de Goleiro – Futsal - 2 X por semana	R\$ 31,08	
Voleibol	R\$ 31,08	R\$ 123,34
Voleibol Treinamento Masculino	R\$ 31,08	R\$ 61,68
Voleibol Treinamento Feminino (Ac. 30 anos) 3ª e 5ª – 17h15-18h30		R\$ 102,78
Vôlei de Praia	R\$ 28,88	R\$ 100,85
Vôlei de Praia Treinamento Masculino - Sábado		R\$ 160,00

2- Incluso Ginástica Fitness

Ipê Clube

Rua Ipê, 103 - Ibirapuera

São Paulo - SP - CEP 04022-005

(11) 5574-7255

<https://ipeclube.com.br/>