



# **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
	Domingo de Feriado	Fechado
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.

ATIVIDADES ESPORTIVAS	PÁGINA
BASQUETE	4
BEACH TENNIS	4 – 7
BOXE / MUAY THAI	7
CURSOS TEMPORÁRIOS TÊNIS - 01/09 até 30/11	7
CORRIDA CAMINHADA CONDICIONAMENTO FISICO	8
ESCOLA DE ESPORTES	8 – 9
FUT TRAINNING	9
FUTEBOL DE CAMPO MENORES	9
FUTEBOL SOCIETY	10
FUTSAL MENORES	10
FUTEVOLEI	11
GINÁSTICA ARTISTICA	11 – 12
GINÁSTICA DE TRAMPOLIM	12
GINÁSTICA FITNESS	13
HIDROGINÁSTICA	14
JIU-JITSU	14
JUDÔ	14
MUSCULAÇÃO	15
NATAÇÃO	15 – 18
PATINAÇÃO ARTÍSTICA	19
PILATES	20
RAIA LIVRE	19
PICKLEBALL	20
TAMBORÉU	21
TREINO FUNCIONAL	21
TÊNIS	21 – 26
TÊNIS DE MESA	26
VÔLEI DE PRAIA	26
VOLEIBOL	27
SINUCA	27
AGENDAMENTOS RECREATIVOS - INFORMAÇÕES	28
SQUASH	29
PROGRAMA VIDA ATIVA	30
TAXAS ATIVIDADES ESPORTIVAS	33

ATIVIDADES CULTURAIS	PÁGINA
BALLET	31
BRINQUEDOTECA	31
BATERIA	31
BATERIA / VIOLÃO	31
CANTO	31
CORAL IPÊ	32
MUSICALIZAÇÃO INFANTIL	32
SUPER CÉREBRO	32
TEATRO INFANTIL	32
TEATRO IPÊ	32
VIOLÃO / GUITARRA / BAIXO / TECLADO	32
TAXAS ATIVIDADES CULTURAIS	32

## ATIVIDADES - ESPORTES

### 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 18	De 13 a 18 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 Cambury
		6ª feira	14h00 – 15h00	Quadra Itamambuca

## BEACH TENNIS (cont.)

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

## BEACH TENNIS (cont.)

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

**Aulas de 01 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 Juquehy	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.

- 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.

- A avaliação realizada com um professor específico só permite a inscrição nas turmas desse professor.

Para se inscrever em turmas de outros professores, o associado precisa fazer o teste e obter a assinatura de cada professor correspondente.

- Todos os níveis necessitam do teste preenchido e assinado pelo professor para efetivar a inscrição nas turmas.

- É permitido o agendamento para avaliação de 2 associados por 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 - 01/09/2025 até 01/03/2026

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

## 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 (Bial)
		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 (Bial)

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

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

## ESCOLA DE ESPORTES

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Baby	De 04 e 05 anos	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	De 06 e 07 anos	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 - Esportes	Ginásio 2
			15h30 – Tênis	Paredão / Salão Nobre
			16h15 - Lanche	Paredão / Salão Nobre
			16h45h – Natação	Piscina Coberta



## ESCOLA DE ESPORTES (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Junior	De 08 a 11 anos	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

## FUTEBOL DE CAMPO MENORES

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Competitivo	Sub 9	Nascidos de 2018 a 2017	18h00 às 19h00	Campo de Futebol
	Sub 10	Nascidos de 2016	19h00 às 20h00	
	Sub 11	Nascidos de 2015	20h00 às 21h00	
	Sub 13	Nascidos de 2014 a 2013	17h00 às 18h15	Campo de Futebol
	Sub 15	Nascidos de 2012 a 2011	18h15 às 19h30	
	Sub 17	Nascidos de 2010 a 2009	19h30 às 20h45	
Formativo	Sub 9	Nascidos de 2018 a 2017	18h00 às 19h15	Campo de Futebol
	Sub 9/11	Nascidos de 2018 a 2015	17h00 às 18h00	
	Sub 10/11	Nascidos de 2015	19h15 às 20h30	
	Sub 13	Nascidos de 2014 a 2013	16h00 às 17h00	
	Sub 15	Nascidos de 2012 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 18'h00	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	3ª e 5ª feira	19h30 às 20h30	
	Acima de 15 anos	4ª e 6ª feira	20h00 às 21h00	
Sub 05/06	Nascidos de 2021 a 2020	4ª e 6ª feira	18h00 às 19h00	
Sub 05/06/07	Nascidos de 2021 a 2019	3ª e 5ª feira	17h00 às 18h00	
Sub 07	Nascidos de 2020 a 2019	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 2018 a 2017	3ª e 5ª feira	18h00 às 19h00	Quadra Cob. 2 / Gin. 1
	Sub 10	Nascidos em 2016		19h00 às 20h00	Quadra Cob. 2 / Gin. 1
	Sub 11	Nascidos em 2015		20h00 às 21h00	Quadra Cob. 2 / Gin. 1
	Sub 13	Nascidos de 2014 a 2013	4ª e 6ª feira	18h00 às 19h00	Ginásio 1
	Sub 15	Nascidos de 2012 a 2011	4ª e 6ª feira	19h00 às 20h00	Ginásio 1
	Sub 17	Nascidos de 2010 a 2009		20h00 às 21h00	Ginásio 1
Formativo	Sub 5/6 e 7	Nascidos de 2021 a 2019	4ª e 6ª feira	10h00 às 11h00	Ginásio 1
	Sub 5/6 e 7			15h00 às 16h00	Ginásio 1
	Sub 9	Nascidos de 2018 a 2017	3ª e 5ª feira	18h00 às 19h15	Gin. 1 / Quadra Cob. 2
	Sub 9 /11	Nascidos de 2018 a 2015		16h00 às 17h00	Ginásio 1
			Nascidos de 2018 a 2015	4ª e 6ª feira	09h00 às 10h00
	Sub 10/11	Nascidos de 2016 a 2015	3ª e 5ª feira	19h15 às 20h30	Gin. 1 / Quadra Cob. 2
	Sub 13	Nascidos de 2014 a 2013	4ª e 6ª feira	16h15 às 17h30	Ginásio 1
	Sub 15	Nascidos de 2012 a 2011		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	2ª, 4ª e 6ª feira	07h00 – 08h00	
		4ª feira	07h00 - 08h00	
		6ª feira	07h00 - 08h00	
		4ª e 6ª feira	07h00 - 08h00	
		2ª, 4ª e 6ª feira	08h00 – 09h00	
		4ª e 6ª feira	08h00 – 09h00	
		6ª feira	08h00 – 09h00	
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	2ª feira	16h00 - 17h00	
		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	16h30 às 17h15	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	

## GINÁSTICA ARTÍSTICA (cont.)

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

## 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	
		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	
Bebês	De 2 até 2 anos e 11 meses	2ª feira	15h15 às 16h00	Piscina Coberta
		3ª e 5ª feira	10h00 às 10h45	
		4ª e 6ª feira	14h30 às 15h15	
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	
Treinamento Travessias	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	19h00 às 20h30	

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

**Bebês: O responsável deverá participar da aula com o aluno e todo o período.**

## 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	09h00 às 09h45	Quadra Coberta 1
	Turma 1		2ª e 4ª feira	17h15 às 18h00	
	Turma 2		2ª e 4ª feira	18h45 às 19h30	
	Turma 4		3ª e 5ª feira	17h15 às 18h00	
	Turma 6		2ª feira	16h30 às 17h15	
Adulto Iniciante	Turma 1	A partir de 18 anos	2ª e 4ª feira	18h45 às 19h30	Quadra Coberta 2
Adulto/Inter.	Turma 2		4ª e 6ª feira	08h15 às 09h00	
Adulto Inter/Avançado	Turma 1	A partir de 18 anos	2ª feira	19h30 às 20h15	
			4ª feira	20h15 às 21h00	
Avançado – Básico 1		A partir de 6 anos	3ª e 5ª feira	19h30 às 20h15	Quadra Coberta 1
Avançado – Básico 2			3ª e 5ª feira	18h00 às 18h45	
Avançado 1	Turma 1	A partir de 6 anos	3ª e 5ª feira	20h15 às 21h00	
Avançado 2	Turma 2	A partir de 6 anos	2ª e 4ª feira	19h30 às 20h15	
Intermediário	Turma 1	A partir de 6 anos	3ª e 5ª feira	18h45 às 19h30	
	Turma 2		2ª e 4ª feira	18h00 às 18h45	
	Turma 3		3ª e 5ª feira	16h30 às 17h15	
	Turma 4		4ª e 6ª feira	09h45 às 10h30	
Treinamento		(Só para nível Avançado)	2ª feira	20h15 às 21h30	

**Avaliação para todas as turmas exceto para Iniciante**

## 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 1	A partir de 15 anos	2ª feira	07h00 às 08h00	Quadra Coberta 2
			11h00 às 12h00	
			14h00 às 15h00	
Iniciante 2		2ª feira	08h00 às 09h00	
			09h00 às 10h00	
		3ª feira	12h30 às 13h30	
		4ª feira	11h30 às 12h30	
		Intermediário 1	2ª feira	
3ª feira			11h30 às 12h30	
Intermediário 2		2ª feira	08h00 às 09h00	
		4ª feira	12h30 às 13h30	
		5ª feira	12h30 às 13h30	

## HORÁRIO DE AVALIAÇÃO PICKLEBALL

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciante / Intermediário / Avançado	A partir de 15 anos	3ª feira	11h15 - 11h30	Quadra Coberta 2
		5ª feira	11h15 -- 11h30	

- *As avaliações serão feitas pelo Professor Guilherme*

- *Não será permitido atraso nos horários de avaliação.*

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

- *O associado que deseja realizar avaliação para ingressar nas turmas de pickleball precisa agendar via portal do associado e selecionar o dia e horário que deseja realizar o teste de nível.*

- *Todos os níveis necessitam do teste preenchido e assinado pelo professor para efetivar a inscrição nas turmas.*

- *É permitido o agendamento para avaliação de 2 associados por teste.*

## 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
		4ª e 6ª feira	15h00 – 15h30	Quadra Coberta 2
			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
			17h45 – 18h30	Quadra Coberta 2

## TÊNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Kids 2	07 a 10 anos	3ª e 5ª feira	14h30 – 15h15	Quadra Coberta 2
		4ª e 6ª feira	10h00 – 10h45	Quadra Coberta 2
			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
		4ª e 6ª feira	08h30 – 09h15	Quadra Coberta 2
			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
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
		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 – 1500	Quadra 6
			17h00 – 18h00	Quadra 6
			21h00 – 22h00	Quadra 5
		3ª feira	09h00 – 10h00	Quadra 5
			14h00 – 15h00	Quadra 6
			15h00 – 16h00	Quadra 6
			20h00 – 21h00	Quadra 6
			22h00 – 23h00	Quadra 5

## TÊNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciante I	A partir de 15 anos	4ª feira	10h00 – 11h00	Quadra A Tamboréu
			15h00 – 16h00	Quadra 6
			21h00 – 22h00	Quadra 6
			22h00 – 23h00	Quadra 5
		5ª feira	09h00 – 10h00	Quadra B Tamboréu
			10h00 – 11h00	Quadra 6
			10h00 – 11h00	Quadra B Tamboréu
			14h00 – 15h00	Quadra 5
		6ª feira	10h00 – 11h00	Quadra A Tamboréu
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
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
			14h00 – 15h00	Quadra 5
		5ª feira	07h00 – 08h00	Quadra 6
			11h00 – 12h00	Quadra 5
			11h00 – 12h00	Quadra 6
Iniciante II	A partir de 15 anos	5ª feira	15h00 – 16h00	Quadra 6
			20h00 – 21h00	Quadra 5
		6ª feira	07h00 – 08h00	Quadra A Tamboréu
			07h00 – 08h00	Quadra B Tamboréu
			07h00 – 08h00	Quadra 6

## TÊNIS (cont.)

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



## TÊNIS (Cont.)

Categoria	Faixa Etária	Dia (s)	Horário	Local
Avançado	A partir de 15 anos	2ª feira	07h00 às 08h00	Quadras 5 e 6
			08h00 às 09h00	
			11h00 às 12h00	
			15h00 às 16h00	
			18h00 às 19h00	
		3ª feira	21h00 às 22h00	Quadras 5 e 6
		4ª feira	07h00 às 08h00	Quadras 5 e 6
			08h00 às 09h00	
		5ª feira	07h00 às 08h00	Quadras 5 e 6
			14h00 às 15h00	
			21h00 às 22h00	
		6ª feira	09h00 às 10h00	Quadras 5 e 6
			15h00 às 16h00	
			19h00 às 20h00	

## 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
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	18h00 – 19h30	
			19h00 - 21h00	
			19h30 – 21h00	

VÔLEI DE PRAIA					
Categoria		Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Iniciante Feminino	Turma 2	A partir de 18 anos	3ª e 5ª feira	16h45 às 18h00	Quadra Maresias
	Turma 1	A partir de 18 anos		18h00 às 19h15	
	Turma 3	A partir de 18 anos		20h30 às 21h45	
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 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 2014	2ª, 4ª e 6ª feira	16h00 às 17h15	
	Sub 14 Feminino	Nascidas em 2013	2ª feira	16h00 às 17h15	
			4ª e 6ª feira	17h15 às 18h30	
	Sub 15 Feminino	Nascidas em 2012	2ª feira	17h15 às 18h30	
			4ª e 6ª feira	18h30 às 19h45	
	Sub 17 A Feminino	Nascidas em 2010 a 2011	2ª feira	17h15 às 18h30	
			4ª e 6ª feira	19h45 às 21h00	
	Sub 19 Feminino	Nascidas em 2008 a 2009	2ª feira	18h30 às 19h45	
			4ª e 6ª feira	19h45 às 21h00	
Treinamento	Sub 17 B Feminino	Nascidas de 2008 a 2011	4ª e 6ª feira	18h30 às 19h45	
	Feminino	Nascidas de 2011 a 2013	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	
				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
*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 – 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	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	2ª feira	19h30 – 20h00	Quadra 1
		3ª feira	17h30 – 18h00	
		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	

## SQUASH (Cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
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

### 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	
		4ª e 6ª feira	10h10 às 10h55	
Infantil 1	De 7 anos até 11 anos	3ª e 5ª feira	16h15 às 17h00	
			09h00 às 10h00	
		4ª e 6ª feira	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.*

### 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 – 2026**

Brinquedoteca	R\$ 0,00
Aulas de Música (Instrumentos e Canto)	R\$ 400,00
Coral	R\$ 20,00
Musicalização Infantil	R\$ 20,00
Teatro Adulto	R\$ 20,00
Teatro Infantil	R\$ 155,00
Super Cérebro	R\$ 272,77



## TAXAS ATIVIDADES ESPORTES – 2026

ATIVIDADES	0 a 17 anos	18 anos+
Artes Marciais (Judô e Jiu-Jitsu)	R\$ 40,04	R\$ 141,84
Corrida e Cond. Físico (A partir de 12 anos)		R\$ 131,80
Ballet	R\$ 40,40	R\$ 141,84
Basquetebol	R\$ 40,04	R\$ 141,84
Basquetebol – A partir de 18 anos		R\$ 141,84
Beach Tennis – Grupo – Prof. Paulo, Rafael e Ricardo (a partir de 14 anos)	R\$ 233,94	R\$ 233,94
Beach Tennis – Grupo – Professores Priscila e Oswaldo	R\$ 333,94	R\$ 333,94
Beach Tennis (a partir de 11 anos) individual-aula de 30 minutos-agendamento via App	R\$ 91,69	R\$ 105,44
Boxe/ Muay Thai (A partir de 14 anos)		R\$ 110,71
Escola de Esportes - Projeto Ipê - Ipê Kids, Ipê Junior (04 a 11 anos)	R\$ 140,00	
Futebol de Campo	R\$ 40,04	R\$ 141,84
(Curso temporário) Treino Funcional Futebol Menores (2ª-feira)	R\$ 230,00	
Fut. Training		R\$ 179,36
Futsal	R\$ 40,04	
Futebol Society Masculino (A partir de 05 anos)	R\$ 40,04	R\$ 141,84
Futebol Society Feminino (A partir de 08 anos)	R\$ 40,04	R\$ 141,84
Futevôlei - 1 X por semana (A partir de 11 anos)	R\$ 126,55	R\$ 126,55
Futevôlei - 2 X por semana (A partir de 11 anos)	R\$ 213,95	R\$ 213,95
Futevôlei - 3 X por semana (A partir de 11 anos)		R\$ 297,07
Ginástica Artística e Trampolim	R\$ 40,04	
Hidroginástica - 1 aula por semana (A partir de 15 anos)		R\$ 70,00
Musculação <sup>2</sup> (A partir de 14 anos)		R\$ 97,53
Natação		R\$ 140,00
Natação – 1 aula por semana		R\$ 70,00
Patinação Artística	R\$ 40,04	R\$ 141,84
Pickleball (A partir de 08 anos)	R\$ 233,95	R\$ 233,95
Pilates (A partir de 12 anos)		R\$ 137,53
Pilates (duas aulas por semana)		R\$ 206,29
Squash – Individual		R\$ 340,74
Squash – Dupla		R\$ 221,88
Squash – Infantil	R\$ 129,81	
Squash - Juvenil	R\$ 129,81	
Tamboréu (05 a 07 anos e 08 a 12 anos)	R\$ 40,04	
Tênis de Mesa		R\$ 141,84
Tênis Escolinha (de 7 a 15 anos)	R\$ 140,00	
Tênis Treinamento Kids	R\$ 140,00	
(Curso temporário) Tênis Iniciação até 14 anos	R\$ 140,00	
(Curso temporário) Tênis Iniciação a partir de 15 anos	R\$ 265,89	
(Curso temporário) Tênis Intermediário a partir de 15 anos	R\$ 265,89	
Tênis (a partir de 15 anos) grupo - 1 aula por semana	R\$ 279,18	
Tênis (a partir de 11 anos) individual – aula de 30 minutos – agendamento via aplicativo	R\$ 117,73	
Tênis (a partir de 15 anos) grupo – 1 aula por semana (local: Quadra B de Tamboréu)	R\$ 265,89	
Tenis Treinamento Interclubes Infantil	R\$ 474,13	
Tenis Treinamento Interclubes Adulto (não aluno)		R\$ 223,35
Tenis Treinamento Interclubes Adulto (aluno)		R\$ 167,52
Treinamento Funcional - 2 X por semana (A partir de 15 anos)		R\$ 141,84
Treinamento Funcional - 1 X por semana (A partir de 15 anos)		R\$ 70,92
Treino de Goleiro – Futebol - 2 X por semana – Ac. 15 anos – 3ª e 5ª – 07h00		R\$ 141,84
Treino de Goleiro – Futebol - 2 X por semana	R\$ 40,04	
Treino de Goleiro – Futsal - 2 X por semana	R\$ 40,04	
Voleibol	R\$ 40,04	R\$ 141,84
Voleibol Treinamento Masculino	R\$ 40,04	R\$ 70,92
Voleibol Treinamento Feminino (Ac. 30 anos) 3ª e 5ª – 17h15-18h30		R\$ 118,19
Vôlei de Praia	R\$ 40,04	R\$ 141,84
Vôlei de Praia Treinamento Masculino - Sábado		R\$ 184,00

### 2- Incluso Ginástica Fitness

**Ipê Clube**

**Rua Ipê, 103 - Ibirapuera**

**São Paulo - SP - CEP 04022-005**

**(11) 5574-7255**

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