

Grade de Férias

DEZEMBRO 2023 / JANEIRO 2024

BALLET

Não haverá aula em 2 a 15 de janeiro

Término das aulas regulares: 15 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 16 de janeiro

GRADE DE FÉRIAS: 19 E 20 DE DEZEMBRO E 26 E 27 DE DEZEMBRO

3ª feiras e 4ª feiras	
07h30 - 08h30	Adulto (acima de 18 anos)
08h30 - 09h30	Infantil 1 (7 a 11 anos)
09h30 - 10h15	Baby (4 a 7 anos)
15h30 - 16h15	Baby (4 a 7 anos)
16h15 - 17h00	Infantil 1 (7 a 11 anos)
17h00 - 18h00	Infantil 2 (10 a 13 anos)
18h00 - 19h00	Infantil 3 (a partir de 7 anos/adulto)
19h00 - 20h00	Clássico (acima de 12 anos)

BASQUETEBOL MENORES

Término das aulas regulares: 15 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 05 de fevereiro

GRADE DE FÉRIAS: 18 A 29 DE DEZEMBRO

2ª feiras		
17h00 - 18h00	Escolinha Masc. e Fem. - 7 a 10 anos	Ginásio 1
18h00 - 19h00	Feminino Sub-12 a Sub-16	Ginásio 1
09h00 - 20h00	Masculino Sub-12 a Sub-16	Ginásio 1
20h00 - 21h00	Feminino Adulto	Ginásio 1
21h00 - 22h00	Masculino Adulto	Ginásio 1
4ª feiras		
16h30 - 17h30	Escolinha Masc. e Fem. - 7 a 10 anos	Paredão

18h00 - 19h00	Feminino Sub-12 a Sub-16	Paredão
19h00 - 20h00	Masculino Sub-12 e Sub-13	Quadra coberta 1
20h00 - 21h00	Masculino Sub-14 a Sub-16	Quadra coberta 1
6ª feiras		
16h30 - 17h30	Escolinha Masc. e Fem. - 7 a 10 anos	Quadra coberta 1
18h00 - 19h00	Feminino Sub-12 a Sub-16	Quadra coberta 1
19h00 - 20h00	Masculino Sub-12 e Sub-13	Quadra coberta 1
20h00 - 21h00	Masculino Sub-14 a Sub-16	Quadra coberta 1

GRADE DE FÉRIAS: 03 DE JANEIRO A 2 DE FEVEREIRO

2ª feiras		
17h00 - 18h00	Escolinha Masc. e Fem. - 7 a 10 anos	Ginásio 1 ou Paredão
09h00 - 20h00	Masculino Sub-12 a Sub-16	Ginásio 1
20h00 - 21h00	Feminino Adulto	Ginásio 1
21h00 - 22h00	Masculino Adulto	Ginásio 1
4ª feiras		
16h30 - 17h30	Escolinha Masc. e Fem. - 7 a 10 anos	Quadra coberta 1
18h00 - 19h00	Feminino Sub-12 a Sub-16	Quadra coberta 1
19h00 - 20h00	Masculino Sub-12 e Sub-13	Quadra coberta 1
20h00 - 21h00	Masculino Sub-14 a Sub-16	Quadra coberta 1
6ª feiras		
16h30 - 17h30	Escolinha Masc. e Fem. - 7 a 10 anos	Quadra coberta 1
18h00 - 19h00	Feminino Sub-12 a Sub-16	Quadra coberta 1
19h00 - 20h00	Masculino Sub-12 e Sub-13	Quadra coberta 1
20h00 - 21h00	Masculino Sub-14 a Sub-16	Quadra coberta 1

BASQUETEBOL ADULTO MASCULINO E FEMININO

Aulas em seus horários normais em dezembro e janeiro

BEACH TENNIS Professor Osvaldo

Término das aulas regulares: 29 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 18 de janeiro

Recesso: 2 a 17 de janeiro

BEACH TENNIS - Professora Priscila

Aulas normais em dezembro e janeiro

Não haverá aulas no período de 09 a 13 de janeiro

BEACH TENNIS - Equipe Professor Renan

Término das aulas regulares: 22 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 15 de janeiro

BEACH TENNIS - Professor Sena

Término das aulas regulares: 29 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 11 de janeiro

BOXE E MUAY THAI

Aulas em seus horários normais em dezembro e janeiro

BRINQUEDOTECA

Fechado: 24, 25, 31 de dezembro e 01 de janeiro

Janeiro: Fechamento às 20h00 (domingo das 12h00 às 13h00)

CAMINHADA, CORRIDA E CONDICIONAMENTO FÍSICO

A definir

ESCOLA DE ESPORTES

Término das aulas regulares: 14 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 6 de fevereiro

Grade de férias: 19 de dezembro a 01 de fevereiro

Período de 19 a 28 de dezembro - Grade especial

Manhã - das 08h30 às 11h30 sem Aulas de Natação

Tarde - das 14h30 às 17h30 sem Aulas de Natação

Período de 02 de janeiro a 01 de fevereiro - Grade especial

Manhã - das 08h30 às 11h30 com Aulas de Natação das 10h45 às 11h30

FUTEBOL DE CAMPO

Término das aulas regulares: 15 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

Não haverá aula no período de 2 de janeiro a 2 de fevereiro

GRADE DE FÉRIAS: 18 A 22 DE DEZEMBRO

	3ª feiras	4ª feiras	5ª feiras	6ª feiras
17h15-18h15		Sub 09/Sub 11		Sub 09/Sub 11
17h30 - 19h00	Sub 13 Competitivo e Formativo		Sub 13 Competitivo e Formativo	
18h15-19h30		Sub 09 Competitivo e Formativo		Sub 09 Competitivo e Formativo
19h00-20h30	Sub 15 e Sub 17 Competitivo e Formativo		Sub 15 e Sub 17 Competitivo e Formativo	
19h30-20h45		Sub 09 Competitivo e Formativo		Sub 09 Competitivo e Formativo

GRADE DE FÉRIAS: 26 A 29 DE DEZEMBRO

	3ª feiras	4ª feiras	5ª feiras	6ª feiras
17h00 - 18h00		Treino de Goleiro		Treino de Goleiro
17h30 - 19h00	Sub 13 Competitivo e Formativo		Sub 13 Competitivo e Formativo	
18h15 - 19h30		Sub 09 Competitivo e Formativo		Sub 09 Competitivo e Formativo
19h00 - 20h30	Sub 15 e Sub 17 Competitivo e Formativo		Sub 15 e Sub 17 Competitivo e Formativo	
19h30 - 20h45		Sub 09 Competitivo e Formativo		Sub 09 Competitivo e Formativo

FUTEVÔLEI

Término das aulas regulares: 20 de dezembro

Retorno das aulas regulares: A definir

FUTEBOL SOCIETY

Término das aulas regulares: 15 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

Não haverá aulas no período de 2 de janeiro a 2 de fevereiro

GRADE DE FÉRIAS: 18 A 22 DE DEZEMBRO

	3ª feiras	4ª feiras	5ª feiras	6ª feiras
18h00 -19h00		Sub 05/Sub 06		Sub 05/Sub 06
19h00 - 20h00	Feminino Menores	Sub 07	Feminino Menores	Sub 07
20h00 - 21h00	Treino Adulto	Feminino	Treino Adulto	Feminino Adulto

GRADE DE FÉRIAS: 26 A 29 DE DEZEMBRO

	3ª feiras	4ª feiras	5ª feiras	6ª feiras
17h00-18h00		Sub 05/Sub 06/sub 07		Sub 05/Sub 06/sub 07

FUTSAL

Término das aulas regulares: 15 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

Não haverá aulas no período de 2 de janeiro a 2 de fevereiro

GRADE DE FÉRIAS: 18 A 22 DE DEZEMBRO

	3ª feiras	4ª feiras	5ª feiras	6ª feiras
--	-----------	-----------	-----------	-----------

17h00 - 18h00	Treino de Goleiro	Sub 07/Sub 09	Treino de Goleiro	Sub 07/Sub 09
18h00 - 19h15		Sub 15/Sub 17		Sub 15/Sub 17
18h15 - 19h30	Sub 09 Competitivo e Formativo		Sub 09 Competitivo e Formativo	
19h15 - 20h30		Sub 13 Competitivo e Formativo		Sub 13 Competitivo e Formativo
19h30 - 20h45	Sub 11 Competitivo e Formativo		Sub 11 Competitivo e Formativo	

GRADE DE FÉRIAS: 26 A 29 DE DEZEMBRO

	3ª feiras	4ª feiras	5ª feiras	6ª feiras
16h00 - 17h00		Sub 07/Sub 09		Sub 07/Sub 09
17h00 - 18h00	Treino de Goleiro		Treino de Goleiro	
18h00 - 19h15		Sub 15/Sub 17		Sub 15/Sub 17
18h15 - 19h30	Sub 09 Competitivo e Formativo		Sub 09 Competitivo e Formativo	
19h15 - 20h30		Sub 13 Competitivo e Formativo		Sub 13 Competitivo e Formativo
19h30 - 20h45	Sub 09 Competitivo e Formativo		Sub 09 Competitivo e Formativo	

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Término das aulas regulares: 16 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

Não haverá aula no período de 2 a 5 de janeiro

GRADE DE FÉRIAS: 18 DE DEZEMBRO A 2 DE FEVEREIRO

2ª feiras	
15h00 - 15h45	Ginástica de Trampolim
16h00 - 17h00	Treinamento II
17h00 - 18h00	Aperfeiçoamento I, II e Avançado

18h15 - 19h00	Iniciação 1
---------------	-------------

Período da tarde - 3ª e 5ª feiras	
14h00 - 15h00	Aperfeiçoamento I e II
15h00 - 15h00	Baby - 4 anos
15h45 - 17h15	Avançado
17h15 - 18h00	Iniciação 1 (5 a 8 anos)
18h00 - 18h45	Iniciação 2
Período da tarde - 4ª e 6ª feiras	
14h00 - 14h45	Iniciação 1
15h00 - 15h30	Baby - 4 anos
15h30 - 16h30	Aperfeiçoamento I e II
16h30 - 17h30	Iniciação 2
17h30 - 18h30	Iniciação 1 (5 a 8 anos)
18h30 - 19h30	Juvenil I e II
Sábados	
08h30 - 09h15	Iniciação 1
09h15 - 10h00	Iniciação 1
10h00 - 10h30	Baby
10h30 - 11h00	Baby

GINÁSTICA FITNESS

Término das aulas regulares: 16 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 1 de fevereiro

[CLIQUE AQUI E CONFIRA AS GRADES COMPLETAS DO PERÍODO DE FÉRIAS](#)

JIU-JITSU INFANTIL E ADULTO

Término das aulas regulares: 27 de dezembro

Aula Normal: 18, 20 e 27 de dezembro

Janeiro não haverá aulas

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

JUDÔ

Término das aulas regulares: 16 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 6 de fevereiro

GRADE DE FÉRIAS: A PARTIR DE 20 DE DEZEMBRO

4ª e 6ª feiras	
16h30 - 17h15	7 a 10 anos
17h15 - 18h00	4 a 6 anos
18h00 - 19h00	A partir de 11 anos
Sábados	
08h30 - 09h15	4 a 6 anos
09h15 - 10h00	7 a 10 anos
10h00 às 11h00	A partir de 11 anos

NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

Término das aulas regulares: 16 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

GRADE DE FÉRIAS: 18 DE DEZEMBRO A 3 DE FEVEREIRO

3ª E 5ª FEIRAS - MANHÃ	
06h15	Adulto 2 e 3
07h00	Adulto 2 e 3
07h45	Adulto 2 e 3
08h30	Adulto 2 e 3 / adaptação
09h15	Adaptação / aprendizado 1 e 2
10h00	Hidro / aprendizado
10h45	Adulto 2 e 3 / esc. Esportes
11h30	Adulto 2 e 3

3ª E 5ª FEIRAS - TARDE/NOITE	
14h30	Aprendizado
15h15	Adaptação / aprendizado 1 e 2
16h00	Adulto 2 e 3 / aprendizado
16h45	Adaptação / aprendizado 1 e 2
17h30	Adaptação / aprendizado 1 e 2

18h15	Aprendizado / aprendizado 2 / adaptação
19h00	Adulto 2 e 3 / hidro / aprendizado
19h45	Adulto 1, 2 e 3
20h30	Adulto 2 e 3

4ª E 6ª FEIRAS - MANHÃ	
06h15	Adulto 2 e 3
07h00	Adulto 2 e 3
07h45	Adulto 2 e 3 / hidro
08h30	Adulto 2 e 3 / adaptação
09h15	Aprendizado
10h00	Adaptação / aprendizado 1 e 2
10h45	Adulto 1, 2 e 3
11h30	Hidro

4ª E 6ª FEIRAS - TARDE/NOITE	
14h30	Adaptação
15h15	Adaptação / aprendizado 1
16h00	Aprendizado / aprendizado 2 / adulto 2
16h45	Adaptação / aprendizado 1
17h30	Adaptação / aprendizado 2
18h15	Aprendizado / adaptação
19h00	Adulto 2 e 3 / adaptação
19h45	Adulto 2 e 3
20h30	Adulto 2 e 3

MUSCULAÇÃO

Funcionamento normal

PATINAÇÃO ARTÍSTICA INFANTIL E ADULTO

Término das aulas regulares: 15 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

28 (5ª feira) e 29 (6ª feira) de dezembro não haverá aula

GRADE DE FÉRIAS: 18 DE DEZEMBRO A 2 DE FEVEREIRO

Período da tarde/noite			
	3ª feiras	4ª feiras	5ª feiras
16h30 - 17h15	Iniciante 1, 2, 3, 4 e 5	Iniciante 1, 2, 3, 4 e 5	Iniciante 1, 2, 3, 4 e 5
17h15 - 18h00	Intermediário 1,2 e 3	Intermediário 1, 2 e 3	Intermediário 1, 2 e 3
18h00 - 18h45	Avançado	Avançado	Avançado
18H45 - 19H30	Adulto iniciante	Adulto iniciante	Adulto iniciante
19H30 - 20H15	Adulto intermediário	Adulto intermediário	Adulto intermediário

SQUASH

Aulas regulares seguirão até 22 de dezembro e retornarão em 2 de janeiro

TAMBORÉU

Término das aulas regulares: 16 de janeiro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

TÊNIS BABY E KIDS

Término das aulas regulares: 29 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 6 de fevereiro

Grade de férias: 2 de janeiro a 2 de fevereiro

GRADE DE FÉRIAS: 18 DE DEZEMBRO A 2 DE FEVEREIRO

Período da manhã - 4ª e 6ª feiras	
9h00 - 9h30	Baby 1, 2, 3
9h30 - 10h15	Kids 1 e 2
10h15 - 11h00	Kids 3 e 4

Período da tarde - 3ª a 5ª feiras	
15h15 - 15h45	Baby 1 e 2
15h45 - 16h30	Kids 3 e 4
16h30 - 17h15	Baby 1, 2 e 3

Na semana do Tennis Camp (8 a 12 de janeiro) as aulas das turmas "baby" e "kids seguirão normalmente

TÊNIS TREINAMENTO INFANTIL QUADRA 3

Aulas em seus horários normais em janeiro

TÊNIS QUADRA "A" DE TAMBORÉU

Aulas agendadas em seus horários normais em janeiro

As aulas agendadas pelo aplicativo do clube serão ministradas na Quadra "B" até o dia 02 de fevereiro

TÊNIS QUADRA "B" DE TAMBORÉU

Grade Especial de 29 de dezembro a 2 de janeiro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

Aulas da quadra "B" de tamboréu serão ministradas nas quadras 5 e 6 no período de 29 dezembro a 02 de fevereiro

TÊNIS QUADRAS 5 e 6 (Períodos Da Manhã E Tarde)

Término das aulas regulares: 28 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

GRADE DE FÉRIAS (MANHÃ): 29 DE DEZEMBRO A 2 DE FEVEREIRO

DIAS/HOR.	2ª feiras		3ª feiras		4ª feiras		5ª feiras		6ª feiras	
	Q5	Q6	Q5	Q6	Q5	Q6	Q5	Q6	Q5	Q6
7h00 - 8h00	Avançado	Inter. Masc 1ª 2ª e 3ª classe	Intermed.	Interm.	Avançado	Interm./Inic.2	Avançado	Inter. Fem Princip.	Interm.	Inic. 2
8h00 - 9h00	Avançado	Inter. Masc	Inic. 2	Interm.	Avançado	Inic.2	Interm.	Inic.2	Inic. 2	Interm

		3ª/4ª classe								
9h00 - 10h00	Intermed.	Inter. Fem. 4ª/Princip.	Inic. 1 e 2	Inter. Fem Princip.	Inter. Fem 3ª classe	Bola Verde 10 a 12 anos	Interm.	Inter. Fem Princip.	Avançado	Bola Verde 10 a 12 anos
10h00-11h00		Interm.	Interm.	Interm.	Interm./Inic. 2	Inic. 2	Inic. 1	Inic. 2	Interm.	Inter. Masc 5ª classe
11h00-12h00	Avançado	Inic. 2	Inic. 2.	Inic. 2			Inic. 2.	Inci. 2	Inic. 2	Interm

GRADE DE FÉRIAS (TARDE): 29 DE DEZEMBRO A 2 DE FEVEREIRO

DIAS/HOR.	2ª feiras		3ª feiras		4ª feiras		5ª feiras		6ª feiras	
	Q5	Q6	Q5	Q6	Q5	Q6	Q5	Q6	Q5	Q6
14h00 - 15h00	Interm.		Inic. 2	Avanc.	Inic. 2	Interm.	Inic. 1	Avançado	Inic.2	Interm.
15h00 - 16h00	Avançado	Interm.	Inic. 2	Inic. 1	Interm.	Avançado	Inic. 2	Avançado	Inic. 2	Avançado
16h00 - 17h00	Inic. 2	Interm.	Bola Verde 2		Bola Verde 2	Teens 2	Bola Verde 2	Inter. Fem 1ª 2ª e 3ª classe	Bola Verde 2	Teens 2
17h00 - 18h00	Trein. Erick	Inter. Fem 3ª classe	Bola Verde 1	Bola Verde 2	Teens 1	Bola Verde 1	Bola Verde 1	Bola Verde 2	Teens 1	Bola Verde 1

Bola Verde 2 (Quadra B) - aula das 16h00 às 16h45 será nas quadras 5 e 6

Bola Verde 1 (Quadra B) - aula das 17h00 às 17h45 será nas quadras 5 e 6

TÊNIS QUADRAS 5 e 6 (PERÍODO NOTURNO)

Aulas normais em janeiro

TÊNIS DE MESA INFANTIL E ADULTO

Aulas normais até 28 de dezembro e retorno em 17 de janeiro

TREINO FUNCIONAL

Não haverá aula em julho

Término das aulas regulares: 30 de junho

Retorno das aulas regulares: 2 de agosto

VOLEIBOL MENORES

Término das aulas regulares: 15 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 5 de fevereiro

Não haverá aula no período de 2 a 5 de janeiro

GRADE DE FÉRIAS: 18 A 29 DE DEZEMBRO (1ª ETAPA)

AULAS COM OBJETIVO DA MANUTENÇÃO DOS FUNDAMENTOS E SISTEMA DE JOGO.

2ª feiras	
16h30 - 17h45	Sub-13, Sub-14 e Sub-15
17h45 - 19h00	Masculino Sub-12 a Sub-16
4ª feiras e 6ª feiras	
16h00 - 17h15	Iniciantes 10 a 12 anos e sub 13
17h15 - 18h30	Sub 14, sub 15, treinamento 13 e 14 anos e treinamento masculino 12 a 15 anos
18h30 - 19h45	Sub 17, sub 19 e treinamento 15 a 18 anos

GRADE DE FÉRIAS: 3 DE JANEIRO A 2 DE FEVEREIRO (2ª ETAPA)

AULAS COM OBJETIVO DA MANUTENÇÃO DOS FUNDAMENTOS E SISTEMA DE JOGO.

2ª feiras	
16h30-17h45	Sub-13, Sub-14 e Sub-15
17h45-19h00	Sub 17 e Sub 19
4ª feiras e 6ª feiras	
16h00-17h15	Iniciantes 10 a 12 anos e sub 13
17h15-18h30	Sub 14, sub 15, treinamento 13 e 14 anos e treinamento masculino 12 a 15 anos
18h30-19h45	Sub 17, sub 19 e treinamento 15 a 18 anos

VOLEIBOL MASTER

Término das aulas regulares: 14 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 6 de fevereiro

Não haverá aula no período de 2 a 5 de janeiro

GRADE DE FÉRIAS DE 19 DE DEZEMBRO A 01 DE FEVEREIRO

3ª feiras e 5ª feiras	
17h15 - 18h30	Iniciantes Master, Treinamento Master Feminino
18h30 - 20h00	Master e-2/e-1
20h00 - 21h30	Master d/master masculino

VOLEIBOL DE PRAIA INFANTIL E ADULTO

Término das aulas regulares: 21 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 29 de janeiro

Não haverá aula no período de 26 de dezembro a 28 de janeiro

VÔLEI DE PRAIA TREINAMENTO ÀS 6ª FEIRAS (FEM.) E AOS SÁBADOS (MASC.)

Término das aulas regulares: 23 de dezembro

Retorno das aulas regulares: 20 de janeiro

Não haverá aula no período de 29 de dezembro a 14 de janeiro

PROGRAMAS DE FÉRIAS

SUPER FÉRIAS

1ª semana - 8 a 12 de janeiro

2ª semana - 15 a 19 de janeiro

Turma 1: De 4 a 6 anos (a criança deverá ter 4 anos completos) e não usar fralda

Turma 2: De 7 e 8 anos

Turma 3: De 9 a 12 anos

IPÊ CAMP DE FUTEBOL

1ª semana - 8 a 12 de janeiro

2ª semana - 15 a 19 de janeiro

Turma 1: De 5 a 8 anos (a criança deverá ter 5 anos completos até (31/01/2024).

Turma 2: De 9 a 13 anos (a criança deverá ter 9 anos completos ou a completar até 31/01/2024).

TENNIS CAMP

Semana única - 8 a 12 de janeiro (7 a 11 anos) - das 9h00 às 12h00