

GRADE ESPECIAL DE AULAS

J U N H O 2 0 2 6 / A G O S T O 2 0 2 6

BALLET INFANTIL E ADULTO

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 01 DE JULHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 04 DE AGOSTO

BASQUETEBOL MENORES

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 26 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 3 DE AGOSTO

NÃO HAVERÁ AULA NOS DIAS 09 E 10 DE JULHO - EMENDA DE FERIADO

GRADE DE FÉRIAS: 29/06 A 31/07

2ª, 4ª e 6ª FEIRAS	
18h00 às 19h00	Escolinha mista/ Sub-11 e Sub-15 Feminino
19h00 às 20h00	Sub-11 a sub-18 masculino

BASQUETEBOL ADULTO

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 24 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 3 DE AGOSTO

GRADE DE FÉRIAS: 24/06 A 31/07

2ª FEIRAS		4ª FEIRAS
20h00 às 21h00	Adulto feminino	Adulto masculino
21h00 às 22h00	Adulto masculino	

BEACH TENNIS

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

BOXE E MUAY THAI

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

CORRIDA E CONDICIONAMENTO FÍSICO

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

AULAS AOS SÁBADOS NO PARQUE DO IBIRAPUERA NOS DIAS: 04, 11, 18 e 25

ESCOLA DE ESPORTES

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS 25 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

MÊS DE JULHO NÃO HAVERÁ AULA

FUTEVÔLEI

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NOS DIAS 9 E 10 DE JULHO - EMENDA DE FERIADO

FUTEBOL DE CAMPO/TREINO GOLEIRO MENORES

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 26 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

MÊS DE JULHO - NÃO HAVERÁ AULA

FUTEBOL DE CAMPO/TREINO GOLEIRO ADULTO

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 25 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

MÊS DE JULHO - NÃO HAVERÁ AULA

FUTEBOL SOCIETY MASCULINO E FEMININO

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 26 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

MÊS DE JULHO - NÃO HAVERÁ AULA

TREINO ADULTO FUTEBOL SOCIETY

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 25 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

MÊS DE JULHO - NÃO HAVERÁ AULA

FUT TRAINING

MÊS DE JULHO - AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

FUTSAL MENORES - Treino de Goleiros

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 26 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

MÊS DE JULHO NÃO HAVERÁ AULA

GINÁSTICA ARTÍSTICA/TRAMPOLIM

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 27 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS NOS HORÁRIOS NORMAIS - 3 DE AGOSTO

NÃO HAVERÁ AULAS AOS SÁBADOS

TODOS OS ALUNOS, INCLUSIVE DE SÁBADO PODERÃO PARTICIPAR DAS AULAS NOS SEUS NÍVEIS EM QUALQUER DIA DA SEMANA

NÃO HAVERÁ AULA NOS DIAS 9 E 10 DE JULHO - EMENDA DE FEIRADO

GRADE DE FÉRIAS: 29/06 A 01/08

2ª FEIRAS	
15h00 às 16h00	Ginástica de trampolim e juvenil
16h00 às 17h00	Iniciação 1 e 2
17h00 às 17h45	Baby
18h00 às 19h00	Avançado e Aperfeiçoamento
3ª E 5ª FEIRAS	
14h00 às 15h00	Iniciação 1
15h00 às 15h00	Iniciação 2
16h00 às 16h45	Baby
17h00 às 18h00	Juvenil
17h00 às 19h00	Aperfeiçoamento e Avançado
4ª E 6ª FEIRAS	
14h00 às 15h00	Iniciação 1
15h00 às 16h00	Iniciação 2
16h00 às 16h45	Baby
17h00 às 18h00	Juvenil
17h00 às 19h00	Aperfeiçoamento e Avançado

GINÁSTICA FITNESS

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 27 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 30 DE JULHO

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

NÃO HAVERÁ AULAS DAS TURMAS DE RITMOS KIDS/TEENS E TAI CHI CHUAN NO PERÍODO DE FÉRIAS. AS AULAS RETORNARÃO NORMALMENTE NO DIA 29/07

GRADE ESPECIAL - DE 29 DE JUNHO A 28 DE JULHO

Período - de 29/06 a 13/07

MANHÃ

2ª, 4ª E 6ª FEIRAS	
7h00	Spinning
8h00	Funcional
09h00	Ritmos

4ª E 6ª FEIRAS	
8h00	Postural
9h00	Alongamento
10h00	Local
11h00	Alongamento

3ª E 5ª FEIRAS	
8h00	Alongamento
9h00	Postural
10h00	Pilates

3ª E 5ª FEIRAS	
9h00	Spinning
10h00	Local

TARDE/NOITE

2ª E 4ª FEIRAS	
17h00	Alongamento
18h00	Ritmos
19h00	Treinamento de força

2ª E 4ª FEIRAS	
18h00	Funcional
19h00	Spinning e Funcional
20h00	Tr. Força

3ª E 5ª FEIRAS	
17h00	Funcional
18h00	Spinning
19h00	Alongamento
19h30	Metabolic

6ª FEIRAS	
17h00	Funcional
18h00	Ritmos
19h00	Spinning
20h00	Tr. Força

Período - de 14/06 a 28/07

MANHÃ

2ª, 4ª E 6ª FEIRAS	
7h00	Spinning
8h00	Funcional
09h00	Ritmos

4ª E 6ª FEIRAS	
8h00	Alongamento
11h00	Alongamento

3ª E 5ª FEIRAS	
8h00	Yoga
9h00	Spinning
10h00	Step

3ª E 5ª FEIRAS	
9h00	Alongamento
11h00	Pilates

TARDE/NOITE

2ª E 4ª FEIRAS	
17h00	Alongamento
18h00	Ritmos
19h00	Spinning
20h00	Tr. Força

2ª E 4ª FEIRAS	
18h00	Funcional
19h00	Funcional

3ª E 5ª FEIRAS	
17h00	Yoga
18h00	Spinning
18h30	Alongamento
19h00	Metabolic
19h30	Pilates

6ª FEIRAS	
17h00	Funcional
18h00	Ritmos
19h00	Spinning
20h00	Tr. Força

SÁBADO - 04/07	
09h00	Postural
10h00	Localizada
11h00	Alongamento

SÁBADO - 11/07	
09h00	Funcional
10h00	Spinning
11h00	Alongamento

SÁBADO - 18/07	
09h00	Ritmos
10h00	Spinning
11h00	Alongamento

SÁBADO - 25/07	
09h00	Funcional
10h00	Spinning
11h00	Alongamento

DOMINGO - 05/07	
09h00	Postural
10h00	Localizada
11h00	Alongamento

DOMINGO - 12, 19 E 26/07	
09h00	Funcional
10h00	Spinning
11h00	Alongamento

JIU-JITSU INFANTIL E ADULTO

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

JUDÔ

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 27 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS - HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

TODOS ALUNOS, INCLUSIVE OS DO PERÍODO DA MANHÃ E DE SÁBADO PODERÃO PARTICIPAR DAS AULAS NOS SEUS NÍVEIS ÀS 3ª E 5ª FEIRAS NO HORÁRIO REFERENTE A SUA IDADE

GRADE ESPECIAL: 30/07 A 01/08

3ª e 5ª feiras

16h00 às 16h45 - 4 a 6 anos

17h00 às 17h45 - 7 a 10 anos

18h00 às 19h00 - 11 anos +

MUSCULAÇÃO

MÊS DE JULHO ATIVIDADES EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO (FUNCIONAMENTO DAS 8H ÀS 16H)

NATAÇÃO/HIDRO - Aulas nas Férias (3ª e 5ª)

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 27 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

GRADE ESPECIAL: 29/06 A 01/08

3ª E 5ª FEIRAS	
6h15	Adulto 2 e 3
7h00	Adulto 2 e 3
7h45	Adulto 2 e 3
8h30	Adulto 2 e 3
9h15	Aprendizado e Aprendizado 1 e 2
10h00	Bebê / Adaptação
10h45	Hidro / Adulto 2 e 3
14h30	Adaptação
15h15	Adaptação, Aprendizado e Aprendizado 1
16h00	Adaptação / Aprendizado / Adulto 2 e 3
16h45	Aprendizado / Aprendizado 1 / Aprendizado 2
17h30	Adaptação / Aprendizado
18h15	Aprendizado / Aprendizado 1 / Aprendizado 2
19h00	Hidro / Adulto 2 e 3 / Treino Travessia
19h45	Adulto 1 / Adulto 2 e 3 / Treino Travessia

NATAÇÃO/HIDRO - Aulas nas Férias (2ª, 4ª e 6ª)

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 27 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 3 DE AGOSTO

GRADE ESPECIAL: 29/06 A 01/08

2ª FEIRAS	
15h15	Bebê
16h00	Aprendizado
16h45	Adaptação
17h30	Aprendizado / Aprendizado 1
18h15	Adaptação / Aprendizado
19h00	Adulto 2 e 3
4ª E 6ª Feiras	
6h15	Adulto 2 e 3
7h00	Adulto 2 e 3
7h45	Hidro e Adulto 2 e 3
8h30	Adulto 1, 2 e 3

9h15	Adaptação / Aprendizado
10h00	Aprendizado / Aprendizado 1 / Aprendizado 2
10h45	Adulto 1, 2 e 3
11h30	Hidro / Adulto 2 e 3
14h30	Bebê / Aprendizado
15h15	Adaptação / Aprendizado / Adulto 2 e 3
16h00	Aprendizado / Aprendizado 1 / Aprendizado 2
16h45	Adaptação / Aprendizado / Aprendizado 1
17h30	Adaptação / Aprendizado / Aprendizado 2
18h15	Adaptação / Aprendizado 1 / Aprendizado 2
19h00	Adulto 2 e 3
19h45	Adulto 2 e 3

PATINAÇÃO ARTÍSTICA INFANTIL E ADULTO

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 26 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 3 DE AGOSTO

NÃO HAVERÁ AULAS NO PERÍODO DA MANHÃ EM TODO O MÊS DE JULHO

TODOS ALUNOS, INCLUSIVE DO PERÍODO DA MANHÃ PODERÃO PARTICIPAR DAS AULAS ÀS 2ª, 3ª E 4ª FEIRAS NO HORÁRIO REFERENTE AO SEU NÍVEL

GRADE ESPECIAL: 29/06 A 01/07

2ª E 4ª FEIRAS		3ª FEIRAS (exceto dia 28/07 que não haverá aula)	
17h15	Iniciante	18h00	Iniciante
18h00	Intermediário	18h45	Intermediário
18h45	Adulto	19h30	Adulto
19h30	Avançado	20h15	Avançado

PICKLEBALL

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

PILATES

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 27 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 30/07

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

GRADE DE FÉRIAS - 29/06 A 29/07

Horários bloqueados - 29/06 a 14/07

2ª a 6ª feiras	6h00
3ª, 5ª e 6ª feiras	13h00 e 14h00
3ª e 5ª feiras	21h00

Horários bloqueados - 15/07 a 29/07	
3ª e 5ª feiras	21h00

RACHÃO DE FUTEBOL DE CAMPO NOTURNO

4ª Feiras (agendamento aberto a partir de 3ª feira às 06h45)

01, 08, 15, 22 e 29/09 (idade mínima 16 anos)	
1º jogo	18h00 às 19h10
2º jogo	19h20 às 20h30

RACHÃO DE FUTEBOL DE CAMPO - SÁBADOS

(agendamento aberto a partir de 6ª feira às 06h45)

Horários normais
07h00 às 10h00

RACHÃO DE FUTEBOL DE CAMPO - 09/07 (feriado)

(agendamento aberto a partir de 4ª feira às 06h45)

07h00 às 10h00

SQUASH

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

TAMBORÉU

AULAS NORMAIS - 1 A 17 DE JULHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 05 DE JULHO

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 10 DE JULHO - FERIADO

TÊNIS BABY E KIDS

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 26 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 A 31/07

**Nas semanas do Raquete Camp e Tennis Camp,
continuará aulas em grade especial**

4ª e 6ª feiras (QUADRA COBERTA 2)	
09h00 às 09h30	Baby 1, 2 e 3
09h30 às 10h15	Kids 1 e 2
10h15 às 11h00	Kids 3 e 4
15h15 às 15h45	Baby 1, 2 e 3
15h45 às 16h30	Kids 1 e 2
16h30 às 17h15	Kids 3 e 4

3ª e 5ª feiras (QUADRA COBERTA 2)	
15h15 às 15h45	Baby 1, 2, 3
15h45 às 16h30	Kids 3 e 4
16h30 às 17h15	Kids 1 e 2

TÊNIS BOLA VERDE E TEENS

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 26 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS NOS HORÁRIOS NORMAIS - 4 DE AGOSTO

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 A 31/07

3ª Feira	
16h00 às 17h00	Bola verde 2 (Quadra 4)
17h00 às 18h00	Bola verde 1 (Quadra 4)
18h00 às 19h00	Teens 1 (Quadra 4)
19h00 às 20h00	Teens 2 (Quadra 4)
4ª Feira	
09h00 às 10h00	Bola verde 2 (Quadra 4)

16h00 às 17h00	Teens 2 (Quadra 4)
17h00 às 18h00	Bola verde 1 (Quadra 4)
18h00 às 19h00	Teens 1 (Quadra 4)
5ª Feiras	
16h00 às 17h00	Bola verde 1 (Quadra 4)
17h00 às 18h00	Teens 1 (Quadra 4)
18h00 às 19h00	Bola verde 2 (Quadra 4)
19h00 às 20h00	Teens 2 (Quadra 4)
6ª Feiras	
09h00 às 10h00	Bola verde 1 (Quadra 4)
16h00 às 17h00	Teens 1 (Quadra 4)
17h00 às 18h00	Bola verde 2 (Quadra 4)
18h00 às 19h00	Teens 2 (Quadra 4)

TÊNIS - Aulas em grupo, treinamento infantil e adulto

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

TÊNIS - Aulas particulares

MÊS DE JULHO AULAS LIBERADAS PARA AGENDAMENTO

NÃO HAVERÁ AULA NOS DIAS 9 E 10 DE JULHO - EMENDA FERIADO

TÊNIS DE MESA INFANTIL E ADULTO

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NOS DIAS 9 E 10 DE JULHO - EMENDA DE FERIADO

VOLEIBOL DE PRAIA INFANTIL E ADULTO

MÊS DE JULHO AULAS EM SEUS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

VOLEIBOL ADULTO MASTER

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 25 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS NOS HORÁRIOS NORMAIS - 4 AGOSTO

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 A 30/07

3ª e 5ª feiras - Quadra 1

18h30 às 20h00 – Treinamento master feminino / Master feminino E2 e E

20h00 às 21h30 - Master feminino C2

3ª e 5ª feiras - Quadra 2

17h30 às 18h30 - Iniciantes master feminino acima de 30 anos

20h00 às 21h30 - Treinamento masculino acima de 18 anos

VOLEIBOL DE BASE

TÉRMINO DAS AULAS NORMAIS - 26 DE JUNHO

VOLTA DAS AULAS NOS HORÁRIOS NORMAIS - 3 AGOSTO

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 10 DE JULHO - EMENDA DE FERIADO

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 A 30/07

4ª e 6ª feiras - Quadra 2

16h00 às 17h15 - Iniciantes 10 a 12 anos / Sub-13 fem. / Treinamento masc. (10 a 15 anos)

17h15 às 18h30 – Sub-14 fem / Sub-15 fem. / Treinamento fem. (13 a 15 anos)

18h30 às 19h45 – Sub-17 fem. / Sub-19 fem. / Treinamento fem (15 a 18 anos)

VIDA ATIVA

MÊS DE JULHO AULAS NOS HORÁRIOS NORMAIS

NÃO HAVERÁ AULA NO DIA 9 DE JULHO - FERIADO

2ª, 4ª e 6ª feiras – Caminhada no Ipê
09h00 às 09h45

2ª, 4ª e 6ª feiras – Condicionamento Físico
10h00 às 10h50

3ª e 5ª feiras – Voleibol Adaptado
9h00 às 10h00

PROGRAMAS DE FÉRIAS

SUPER FÉRIAS

1ª Semana – 6 a 10 de julho

Atividades no clube:

De segunda a quinta-feira, das 14h às 18h

Passeio para a Sítio Lândia – sexta-feira, 10/07

- Saída: 9h, na porta do clube
 - Retorno previsto: 18h
 - Incluso: almoço e lanche da tarde
-

2ª Semana – 13 a 17 de julho

Atividades no clube:

De segunda a sexta-feira, das 14h às 18h

Turma de 4 a 6 anos:

- Atividades recreativas de segunda a quinta-feira, das 14h às 18h
- Sexta-feira com atividades diferenciadas, das 14h às 18h

Turmas de 7 e 8 anos e 9 a 11 anos:

- Atividades recreativas de segunda a quinta-feira, das 14h às 18h
- Sexta-feira com horário estendido: das 14h às 22h, no clube, sem passeio

IPÊ CAMP DE FUTEBOL

Turma 1:

1ª Semana – 13 a 17 de julho

2ª Semana – 20 a 24 de julho

Atividades no clube: de segunda a quinta-feira, das 14h às 18h

Dia Especial dia (17/07 – sexta-feira) – Encontro 17h00 no Ginásio 1

- 17h30 jogos Society + torneio
- 19h00 jogos Ginásio 1 + torneio
- 20h30 Janta (Pizza e/ou hambúrguer)
- 21h30 Saída

Turma 2:

1ª Semana – 13 a 17 de julho

2ª Semana – 20 a 24 de julho

Atividades no clube: de segunda a quinta-feira, das 14h às 18h

Dia Especial (acantonamento) – Dia (17 e 24/07 – sexta-feira) – Encontro 21h00 Sala de escola de esportes:

- 22h Jantar (Pizza e/ou hamburguer)
- 23h30 até 01h30 jogos no Ginásio 1, Society e Areia
- 02h00 banho
- 02h30 Descanso
- 06h30 a 07:30h café e saída

Trazar troca de roupa, saco de dormir, endredon ou cobertor, travesseiro e itens higiene pessoa.

TENNIS CAMP

DIA 1 – Jogo de fundo de quadra: FOREHAND

DIA 2 – Saque e resposta de saque

DIA 3 – Jogo de fundo de quadra: BACKHAND

DIA 4 – Jogo de rede (transição para a rede)

DIA 5 – Jogos dirigidos por equipes

RAQUETE CAMP

Dia 13/07 – (segunda-feira) – Atividade de Tamboréu – Quadra A de Tamboréu

Dia 14/07 – (terça-feira) – Atividade de Tênis – Ginásio 2

Dia 15/07 – (quarta-feira) – Atividade de tênis de mesa – Sala do tênis de mesa

Dia 16/07 – (quinta-feira) – Atividade de Beach Tennis – Quadras Cambury e Barra do Una

Dia 17/07 – (sexta-feira) – Atividade de Pickleball – Ginásio 2