

GRADE ESPECIAL DE AULAS

DEZEMBRO 2025 / JANEIRO 2026

BALLET INFANTIL E ADULTO

Término das aulas regulares: 20/12/25

Retorno das aulas regulares: 03/02/26

Não haverá aula no período de 21/12/25 a 02/01/26

BASQUETEBOL INFANTIL E ADULTO

Término das aulas regulares: 19/12/25

Retorno das aulas regulares: 05/02/26

Não haverá aula no período de 22/12/25 a 04/01/26

GRADE DE FÉRIAS

PERÍODO: 22/12/25 E 05/01 A 04/02/2026

2ª FEIRAS		4ª FEIRAS	
18h00 às 19h00	Escolinha (7 a 10 anos) e Sub-12 (misto)	18h00 às 19h00	Escolinha (7 a 10 anos) e Sub-12 (misto)
19h00 às 20h00	Sub-13 a sub-18 (misto)	19h00 às 20h00	Sub-13 a sub-18 (misto)
20h00 às 21h00	Feminino 18+	20h00 às 21h30	Masculino 18+
21h00 às 22h30	Masculino 18+		

6ª FEIRAS	
18h00 às 19h00	Escolinha (7 a 10 anos) e Sub-12 (misto)
19h00 às 20h00	Sub-13 a sub-18 (misto)

BRINQUEDOTECA

Espaço fechado nos dias 22, 23, 24, 25, 29, 30 e 31/12 e 01/01.

HORÁRIO DE FÉRIAS MÊS JANEIRO A PARTIR DO DIA 06

Terça-feira a sexta-feira - 09h00 às 20h00

Sábado e domingo - 09h00 às 17h00

BEACH TENNIS - Equipe Prof. Oswaldo

Término das aulas regulares: 23/12/2025

Retorno das aulas regulares: 06/01/2026

Não haverá aula no período de 24/12/2025 a 05/01/2026

BEACH TENNIS - Professora Priscila

Término das aulas regulares: 22/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/01/2026

Não haverá aula no período de 23/12/2025 a 04/01/2026

BEACH TENNIS - Professor Rafael

Término das aulas regulares: 19/12/2025

Retorno das aulas regulares: 15/01/2026

Não haverá aula no período de 20/12/2025 a 14/01/2026

BEACH TENNIS - Equipe Prof. Rircardo

Término das aulas regulares: 17/12/2025

Retorno das aulas regulares: 12/01/2026

Não haverá aula no período de 18/12/2025 a 11/01/2026

BEACH TENNIS - Equipe Prof. Paulo

Término das aulas regulares: 20/12/2025

Retorno das aulas regulares: 12/01/2026

Não haverá aula no período de 21/12/2025 a 11/01/2026

BOXE E MUAY THAI

Término das aulas regulares: 19/12/2025

Retorno das aulas regulares: 07/01/2026

Não haverá aula no período de 20/12/2025 a 06/01/2026

CIRCO E LIRA/TECIDO

Término das aulas regulares: 20/12/25

Retorno das aulas regulares: 07/02/26

Não haverá aula no período de 21/12/2025 a 06/02/2026

CORRIDA E CONDICIONAMENTO FÍSICO

Término das aulas regulares: 20/12/25

Retorno das aulas regulares: 05/01/26

Não haverá aula no período de 21/12/2025 a 04/01/2026

ESCOLA DE ESPORTES

Término das aulas regulares: 11/12/25

Retorno das aulas regulares: 05/02/26

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 05/01/2026

GRADE DE FÉRIAS

1º Período: 16, 18 E 23/12

09h30 às 10h15 – Atividades recreativas e esportivas

10h15 – Lanche

10h45 às 11h30 – Atividades recreativas e esportivas

14h30 às 15h15 – Atividades recreativas e esportivas

15h30 – Lanche

15h45 às 16h30 – Atividades recreativas e esportivas

2º Período: 06/01/26 a 04/02/26

Turma da manhã e da tarde

9h30 às 10h15 – Atividades recreativas e esportivas

10h15 – Lanche

10h45 às 11h30 – Atividades recreativas e esportivas

FUTEVÔLEI

Término das aulas regulares: 19/12/25

Retorno aulas regulares: 12/02/26

Não haverá aula no período de 20/12/2025 a 11/01/2026

FUTEBOL DE CAMPO/TREINO GOLEIRO MENORES

Término das aulas regulares: 23/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

Não haverá aula no período de 24/12/2025 a 04/02/2026

FUTEBOL SOCIETY - Menores e Adulto

Término das aulas regulares: 23/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

Não haverá aula no período de 24/12/2025 a 04/02/2026

FUT TRAINING

Término das aulas regulares: 18/12/2025

Retorno das aulas regulares: 13/01/2026

Não haverá aula no período de 19/12/2025 a 12/01/2026

FUTSAL MENORES - Treino de Goleiros

Término das aulas regulares: 23/12/2025

Retorno das aulas regulares: 06/02/2026

Não haverá aula no período de 24/12/2025 a 05/01/2026

GINÁSTICA ARTÍSTICA/TRAMPOLIM

Término das aulas regulares: 13/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 04/01/2026

GRADE DE FÉRIAS: 15 a 23/12/2025 e 05/01 a 04/02/2026

2ª feiras	
15h00 às 16h00	Ginástica de trampolim
16h00 às 17h00	Iniciação 1 e 2
17h00 às 17h45	Baby
18h00 às 19h00	Juvenil, Aperfeiçoamento e Avançado
3ª e 5ª feiras	
14h00 às 15h00	Iniciação 1 e 2
15h00 às 15h45	Baby
16h00 às 16h30	Baby
16h30 às 17h00	Juvenil
17h30 às 19h00	Aperfeiçoamento e Avançado
4ª e 6ª feiras	
14h00 às 15h00	Iniciação 1 e 2
15h00 às 15h45	Baby
16h00 às 17h00	Juvenil
16h30 às 17h30	Aperfeiçoamento 1 e 2
17h30 às 19h00	Aperfeiçoamento e Avançado

GINÁSTICA FITNESS

Término das aulas regulares: 21/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 04/01/2026

Ritmos teen e kids - não haverá aula no período de 24/12 a 04/02/2026 - Retorno em 05/02/2026

GRADE DE FÉRIAS: 22 e 23/12/2025 e 05/01 a 04/02/2026

1º Período - de 05 a 20 de janeiro de 2026

2ª E 4ª FEIRAS		3ª E 5ª FEIRAS	
08h00	Funcional	8h00	Alongamento (sala 4) / Yoga (sala 2)
09h00	Ritmos (sala 4)	9h00	Localizada (sala 4) / Spinning (sala 1)
17h00	Alongamento	10h00	Alongamento (sala 4) / Step (sala2)
18h00	Ritmos	17h00	Yoga
19h00	Sppining	18h00	Spinning
		19h00	Metabólico

6ª FEIRAS		4ª E 6ª FEIRAS	
8h00	Funcional	9h00	Alongamento (sala 2)
9h00	Ritmos (sala 4)		
17h00	Funcional		
18h00	Ritmos		
19h00	Sppining		

2º período - de 21 de janeiro a 04 de fevereiro de 2026

2ª E 4ª FEIRAS		3ª E 5ª FEIRAS	
08h00	Funcional - koatch (sala 4)	8h00	Alongamento
09h00	Ritmos - koatch (sala 4)	9h00	Spinning (sala 1) / Postural (sala 4)
17h00	Alongamento/Mobilidade	10h00	Localizada (sala 2) / Pilates de solo (sala 4)
18h00	Ritmos	17h00	Funcional
19h00	Sppining	18h00	Spinning
20h00	TFR	19h00	Metabolic

6ª FEIRAS		4ª E 6ª FEIRAS	
8h00	Funcional (koatch)	8h00	Postural (sala 2)
9h00	Ritmdo (koatch)	9h00	Alongamento (sala 2)
17h00	Funcional	10h00	Localizada (sala 2)
18h00	Ritmos	11h00	Alongamento (sala 4)

19h00	Spinning
20h00	TFR

JIU-JITSU INFANTIL E ADULTO

Término das aulas regulares: 22/12/2025

Retorno das aulas regulares: 04/02/2026

Não haverá aula no período de 23/12/2025 a 03/02/2026

JUDÔ

Término das aulas regulares: 06/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 06/01/2026

1º PERÍODO: DE 09 A 23 DE DEZEMBRO DE 2025

3ª e 5ª feiras	
09h00 - 09h45	4 a 13 anos
16h00 - 16h45	4 a 9 anos
17h00 - 17h45	A partir de 10 anos

2º PERÍODO: DE 07 DE JANEIRO A 04 DE FEVEREIRO DE 2026

4ª e 6ª Feiras	
16h00 - 16h45	4 a 6 anos
16h45 - 17h30	7 a 10 anos
17h30 - 18h30	A partir de 11 anos

MUSCULAÇÃO

Fechada nos dias: 24, 25 e 31/12/2025 e 01/01/2026

Demais dias funcionamento normal para agendamento

NATAÇÃO/HIDRO

Término das aulas regulares - 20/12/2025

Retorno das aulas regulares - 05/02/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 05/01/2026

GRADE DE FÉRIAS: 23/12/2025 E 06/01 A 04/02/2026

3ª E 5ª FEIRAS	
6h15	Adulto 2 e 3
7h00	Adulto 2 e 3
7h45	Adulto 2 e 3
8h30	Adaptação e Adulto 2 e 3
9h15	Aprendizado e Aprendizado 1 e 2
10h00	Adaptação e Hidro
10h45	Adulto 2 e 3
11h30	Adulto 2 e 3
14h30	Adaptação
15h15	Aprendizado e Aprendizado 1 e 2
16h00	Adaptação e Adulto 2 e 3
16h45	Aprendizado e Aprendizado 1 e 2
17h30	Adaptação e Aprendizado
18h15	Aprendizado e Aprendizado 1 e 2
19h00	Adulto 2 e 3 e Hidro
19h45	Adulto 1, 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 e Adulto 2 e 3
9h15	Aprendizado e Aprendizado 1 e 2
10h00	Adaptação
10h45	Adulto 1 e Adulto 2 e 3
11h30	Hidro
14h30	Adaptação
15h15	Aprendizado e Adulto 2 e 3
16h00	Adaptação e Aprendizado 1 e 2
16h45	Adaptação e Aprendizado
17h30	Adaptação e Aprendizado 1 e 2
18h15	Adaptação
19h00	Adulto 2 e 3
19h45	Adulto 2 e 3

PATINAÇÃO ARTÍSTICA INFANTIL E ADULTO

Término das aulas regulares: 18/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 11/01/2026

GRADE DE FÉRIAS: 22/12 E 23/12/2025 E 12/01 A 04/02/2026

2ª E 4ª FEIRAS		3ª E 5ª FEIRAS	
17h15 - 18h00	Iniciantes	16h30 - 17h15	Intermediário
18h00 - 18h45	Avançado	17h15 - 18h00	Iniciantes

18h45 - 19h30	Adulto Iniciante	18h00 - 18h45	Avançado
19h30 - 20h15	Adulto Intermediário		

PICKLEBALL

Término das aulas regulares - 22/12/2025

Retorno das aulas regulares - 12/01/2026

Não haverá aulas no período de 23/12/2025 a 11/01/2026

PILATES

Término das aulas regulares - 20/12/2025

Retorno das aulas regulares - 05/02/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 04/01/2026

GRADE DE FÉRIAS - 22/12 E 23/12/2025 E 05/01 A 04/02/2026

4ª e 6ª Feiras	
Agendamento:	6h00, 7h00, 8h00, 9h00, 10h00 e 11h00
Bloqueado:	12h00, 13h00, 14h00, 15h00 e 16h00
Agendamento:	17h00, 18h00, 19h00 e 20h00
3ª e 5ª Feiras	
Agendamento:	6h00, 7h00, 8h00, 9h00, 10h00 e 11h00
Bloqueado:	12h00
Agendamento:	13h00 e 14h00
Bloqueado:	15h00 e 16h00
Agendamento:	17h00, 18h00, 19h00, 20h00 e 21h00
6ª Feiras	
Agendamento:	6h00, 7h00, 8h00, 9h00, 10h00 e 11h00
Bloqueado:	12h00
Agendamento:	13h00 e 14h00
Bloqueado:	15h00
Agendamento:	16h00, 17h00, 18h00, 19h00 e 20h00

SINUCA

Atividade em horário normal

SQUASH

Término das aulas regulares - 23/12/2025

Retorno das aulas regulares - 05/01/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 04/01/2026

TAMBORÉU

Término das aulas regulares: 19/12/2025

Retorno das aulas regulares: 14/01/2026

Não haverá aulas no período de 20/12/2025 a 13/01/2026

TÊNIS QUADRAS 5 E 6 (Inic. Inter. Avanc. e Juv.)

Término das aulas regulares: 23/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/01/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 04/01/2026 (Exceto bola verde e teens)

TÊNIS BABY E KIDS

Término das aulas regulares: 19/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

GRADE DE FÉRIAS: 23/12 E 06/01 A 04/02/2026

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

Período da manhã - 4ª a 6ª feiras	
09h00 - 09h30	Baby 1, 2, 3 (Quadra coberta 2)
09h30 - 10h15	Kids 1 e 2 (Quadra coberta 2)
10h15 - 11h00	Kids 3 e 4 (Quadra coberta 2)
Período da tarde - 4ª a 6ª feiras	
15h15 - 15h45	Baby 1, 2, 3 (Quadra coberta 2)
15h45 - 16h30	Kids 1 e 2 (Quadra coberta 2)
16h30 - 17h15	Kids 3 e 4 (Quadra coberta 2)

TÊNIS BOLA VERDE 1 E 2 TEENS 1 E 2

Término das aulas regulares: 19/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 04/01/2026 (Exceto bola verde e teens)

GRADE DE FÉRIAS 23/12 E 06/01 A 04/02/2026

3ª Feira	
16h00 às 17h00:	Bola verde 2 (Quadra 6)
17h00 às 18h00	Bola verde 1 (Quadra 6)
18h00 às 19h00:	Teens 1 (Quadra 6)
19h00 às 20h00	Teens 2 (Quadra 6)
4ª Feira	
09h00 às 10h00	Bola verde 2 (Quadra 6)
16h00 às 17h00	Bola verde 1 (Quadra 6)
17h00 às 18h00	Teens 2 (Quadra 6)
18h00 às 19h00	Bola verde 1 (Quadra 6)
5ª Feiras	
16h00 às 17h00	Teens 1 (Quadra 6)
17h00 às 18h00	Bola verde 1 (Quadra 6)
18h00 às 19h00	Teens 2 (Quadra 6)
19h00 às 20h00	Bola verde 2 (Quadra 6)
5ª Feiras	
16h00 às 17h00	Teens 1 (Quadra 6)
17h00 às 18h00	Bola verde 1 (Quadra 6)
18h00 às 19h00	Teens 2 (Quadra 6)
19h00 às 20h00	Bola verde 2 (Quadra 6)
6ª Feiras	
09h00 às 10h00	Bola verde 1 (Quadra 6)
16h00 às 17h00	Teens 1 (Quadra 6)
17h00 às 18h00	Bola verde 1 (Quadra 6)
18h00 às 19h00	Bola verde 2 (Quadra 6)

TREINAMENTO INFANTIL

Término das aulas regulares: 19/12/2025

Retorno das aulas regulares: 22/01/2026

Não haverá aulas no período de 20/12/2025 a 21/01/2026

TREINAMENTO ADULTO

Término das aulas regulares: 23/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/01/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 04/01/2026

TÊNIS DE MESA INFANTIL E ADULTO

Término das aulas regulares: 23/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 04/02/2026

TREINO ADULTO SOCIETY

Término das aulas regulares: 23/12/2025

Retorno dos horários normais: 05/02/2026

Não haverá aula no período de 24/12/2025 a 04/02/2026

TREINO FUNCIONAL MASC. E FEM.

Término das aulas regulares: 22/12/2025

Retorno dos horários normais - 05/01/2026

Não haverá aula no período de 23/12/2025 a 04/01/2026

TREINO GOLEIRO ADULTO

Término das aulas regulares: 23/12/2025

Retorno dos horários normais - 06/01/2026

Não haverá aula no período de 24/12/2025 a 05/01/2026

VOLEIBOL DE PRAIA INFANTIL E ADULTO

PROF. BETO

Término das aulas regulares - 23/12/2025

Retorno das aulas regulares - 05/02/2026

Não haverá aula no período de 24/12/2025 a 04/02/2026

PROF. ROGÉRIO

Término das aulas regulares - 20/12/2025

Sem previsão de retorno para 2026

Curso cancelado

VIDA ATIVA

Término das aulas regulares - 23/12/2025

Retorno das aulas regulares - 05/01/2026

2ª, 4ª e 6ª feiras - 10h00

Não haverá aula no período de 24/12/2025 a 04/01/2026

VOLEIBOL

Término das aulas regulares: 19/12/2025

Retorno das aulas regulares: 05/02/2026

Não haverá aulas no período de 24/12/2025 a 04/01/2026

GRADE DE FÉRIAS: 22/12 e 23/12/2025 e 05/01 a 04/02/2026

1º Período: 22 e 23/12/2025

2ª Feiras

16h00 às 17h15 - Sub-13 e Sub-14

17h15 às 18h30 - Sub-15, Sub-17 e Sub-19

3ª Feiras

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

18h30 às 20h00 - Treinamento master acima de 30 anos, master D2 e master E2

20h00 às 21h30 - Master D (quadra 1)

20h00 às 21h30 - Treinamento masculino acima de 18 anos (quadra 2)

2º Período: 05/01/2026 a 04/02/2026

2ª Feiras

16h00 às 17h15 - Sub-13 e Sub-14

17h15 às 18h30 - Sub-15, Sub-17 e Sub-19

4ª e 6ª Feiras

16h00 às 17h15 - Iniciantes feminino 10 a 12 anos e sub-13 (quadra 1)

16h00 às 17h15 - Treinamento feminino 13 a 15 anos e 15 a 18 anos feminino e masculino 12 a 15 anos (quadra 2)

17h15 às 18h30 - Sub-14 e sub-15

18h30 às 19h45 - Sub-17 e Sub-19

3ª e 5ª Feiras

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

18h30 às 20h00 - Treinamento master acima de 30 anos, master D-2 e master E2

20h00 às 21h30 - Master D (quadra 1)

20h00 às 21h30 - Treinamento masculino acima de 18 anos (quadra 2)

PROGRAMAS DE FÉRIAS

SUPER FÉRIAS

1ª semana - 12 a 16 de janeiro - das 14h00 às 18h00

Passeio para Pop Haus na 6ª feira (16/01) - Saída às 13h00 e retorno às 17h30 (com lanche da tarde)

2ª semana - 19 a 23 de janeiro (7 e 8 / 9 e 12 anos) - das 14h00 às 18h00

Passeio para Bicho Mania na 6ª feira (23/01) - Saída às 10h30 e retorno às 18h00 com almoço e lanche da tarde)

IPÊ CAMP DE FUTEBOL

1ª semana - 19 a 23 de janeiro (TURMA 1 - 05 a 08 anos) - das 08h00 às 12h00

Dia Especial dia (23/01-6ªf) - Encontro 17h00 no Ginásio 1;

17h30 jogos Society + torneio;

19h00 jogos Ginásio 1 + torneio;

20h30 Janta (Pizza);

21h30 Saída:

2ª semana - 19 a 22 de janeiro (TURMA 2 - 09 a 12 anos) - das 14h00 às 18h00

22h Jantar (Pizza);

23h30/01h30 jogos no Ginásio 1, Society e Areia;

02h00 banho;

02h30 Descanso;

06h30 a 08:00h café e saída.

TENNIS CAMP

Semana única - 19 a 23 de janeiro (7 a 12 anos) - das 9h00 às 12h00

RAQUETE CAMP

Semana única - 12 a 16 de janeiro (7 a 10 anos) - das 9h00 às 12h00