

GRADE DE FÉRIAS

JULHO 2025

BALLET

Não haverá aula no mês de julho

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 05 de agosto

BASQUETEBOL MENORES

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 04 de agosto

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 A 01/08

2ª, 4ª e 6ª feiras	
18h00 às 19h00	Escolinha e sub-12 Masculino e Feminino
19h00 às 20h00	Sub-13 e sub-18 Masculino e Feminino

BASQUETEBOL ADULTO MASCULINO E FEMININO

Término das aulas regulares: 25 de junho

Retorno das aulas regulares: 04 de agosto

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 A 01/08

2ª e 4ª feiras	
20h00 às 21h00	Adulto Feminino e Masculino

BEACH TENNIS Professores: Osvaldo, Paulo, Ricardo e Rafael

Aulas em seus horários normais durante o mês de julho

BEACH TENNIS - Professora Priscila

Término das aulas regulares: 09 de julho

Retorno das aulas regulares: 04 de agosto

BOXE E MUAY THAI

Aulas em seus horários normais durante o mês de julho

BRINQUEDOTECA

Atividades em seus horários normais

BOXE E MUAY THAI

Aulas em seus horários normais no mês de julho

CIRCO, LIRA E TECIDO

Aulas em seus horários normais no mês de julho

CAMINHADA, CORRIDA E CONDICIONAMENTO FÍSICO

Aulas em seus horários normais no mês de julho

Aos sábados: aula no Parque do Ibirapuera nos dias 12 e 26/07

ESCOLA DE ESPORTES

Término das aulas regulares: 26 de junho

Retorno das aulas regulares: 05 de agosto

GRADE DE FÉRIAS: 01/07 a 31/07

3ª e 5ª feiras	
09h00 às 10h15	Atividades recreativas
10h15	Lanche
10h45 às 11h30	Natação (piscina coberta)

FUTEBOL DE CAMPO Menores e treino de goleiros menores

Não haverá aula durante o mês de julho

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 05 de agosto

FUTEVÔLEI

Aulas em seus horários normais no mês de julho

FUTEBOL SOCIETY Masculino e Feminino

Não haverá aula durante o mês de julho

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 05 de agosto

FUTEBOL – Treino de Goleiros Adulto

Término das aulas regulares: 03 de julho

Retorno das aulas regulares: 29 de julho

FUTSAL Menores e Treino de Goleiros

Não haverá aula durante o mês de julho

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 05 de agosto

FUT TRAINING

Aulas em seus horários normais no mês de julho

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Término das aulas regulares: 28 de junho

Retorno das aulas regulares: 04 de agosto

Não haverá aulas aos sábados

Obs: Todo(s) aluno(a)s, inclusive o(a)s de sábado poderão participar das aulas nos seus níveis em qualquer dia da semana.

GRADE DE FÉRIAS: 30/07 a 01/08

2ª feiras	
15h00 às 16h00	Ginástica de Trampolim
16h00 às 17h00	Iniciação 1
17h00 às 18h00	Iniciação 2
17h00 às 17h45	Baby
18h00 às 19h00	Avançado, Aperfeiçoamento e Juvenil

3ª e 5ª feiras	
14h00 às 15h00	Iniciação 1
15h00 às 16h00	Iniciação 2
16h00 às 16h45	Baby
17h00 às 18h00	Aperfeiçoamento
18h00 às 19h00	Juvenil
18h00 às 19h30	Avançado

4ª e 6ª feiras	
14h00 às 15h00	Iniciação 1
15h00 às 16h00	Iniciação 2
16h00 às 16h45	Baby
17h00 às 18h00	Aperfeiçoamento
18h00 às 19h00	Juvenil
18h00 às 19h30	Avançado

GINÁSTICA FITNESS

Término das aulas regulares: 29 de junho

Retorno das aulas regulares: 30 de julho

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 a 15/07

2ª, 4ª e 6ª feiras	
08h00	Funcional
09h00	Ritmos
3ª e 5ª feiras	
08h00	Yoga e Alongamento
09h00	Spinning e Localizada
10h00	Step e Alongamento
2ª e 4ª feiras	
17h00	Alongamento
18h00	Ritmos
19h00	Spinning
20h00	TFR
6ª feiras	
17h00	Funcional
18h00	Ritmos
19h00	Spinning
3ª e 5ª feiras	
17h00	Yoga
18h00	Spinning
19h00	Metabólico
20h00	Pilates

GRADE DE FÉRIAS: 16/07 a 30/07

2ª feiras	
08h00	Funcional
09h00	Ritmos
3ª e 5ª feiras	
08h00	Alongamento
09h00	Postural
10h00	Pilates
4ª e 6ª feiras	
08h00	Funcional e Postural
09h00	Ritmos e Alongamento

10h00	Local
2ª e 4ª feiras	
17h00	Mobilidade
18h00	Ritmos
19h00	Spinning
20h00	TFR
3ª e 5ª feiras	
17h00	Funcional
18h00	Spinning
19h00	Metabólico
20h00	CORE
6ª feiras	
17h00	Funcional
18h00	Ritmos
19h00	Spinning

Sábados			
05/07	09h00 - Ritmos	10h00 - Spinning	11h00 - Alongamento
12/07	09h00 - Funcional	10h00 - Spinning	11h00 - Alongamento
19/07	09h00 - Postural	10h00 - Local	11h00 - Alongamento
26/07	09h00 - Ritmos	10h00 - Spinning	11h00 - Alongamento
Domingos			
06, 13 e 27/07	09h00 - Funcional	10h00 - Spinning	11h00 - Alongamento
20/07	9h00 - Postural	10h00 - Local	11h00 - Alongamento

Não haverá aulas das turmas RITMOS KIDS/TEENS no período de férias. Aulas retornarão normalmente no dia 01/08

JIU-JITSU INFANTIL E ADULTO

Aulas em seus horários normais no mês de julho

JUDÔ

Término das aulas regulares (3ª e 5ª feiras e 4ª e 6ª feiras): 10 e 11 de julho

Término das aulas regulares (sábados): 28 de junho com retorno em 09 de agosto

Retorno das aulas regulares de 3ª a 6ª feira: 05 e 06 de agosto

Não haverá aulas aos sábados em todo mês de julho.

GRADE DE FÉRIAS: 15/07 a 02/08

3ª e 5ª feiras	
09h00 às 09h45	4 a 7 anos
10h00 às 10h45	8 a 13 anos
16h00 às 16h45	4 a 6 anos

17h00 às 17h45	7 a 10 anos
18h00 às 19h00	+10 anos

Todo(s) aluno(a)s, inclusive o(a)s de sábado poderão participar das aulas em suas idades em qualquer dia da semana.

MUSCULAÇÃO

Atividades normais no mês de julho

NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

Término das aulas regulares: 28 de junho

Retorno das aulas regulares: 04 de agosto

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 a 02/08

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
09h15	Aprendizado / Aprendizado 1 e 2
10h00	Adaptação / Adaptação
10h45	Hidro / Adulto 2 e 3
11h30	Adulto 2 e 3

3ª E 5ª FEIRAS - TARDE/NOITE	
14h30	Adaptação
15h15	Aprendizado / Aprendizado 1 e 2
16h00	Adaptação / Adulto 1 e 3
16h45	Adaptação / Aprendizado
17h30	Aprendizado / Aprendizado 2
18h15	Adaptação / Aprendizado 1 e 2
19h00	Hidro / Adulto 2 e 3
19h45	Adulto 1, 2 e 3

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

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

Obs. Não haverá aulas às 2ª feiras e aos sábados. Este(a)s aluno(a)s poderão vir qualquer dia da semana.

O(a)s aluno(a)s deverão vir preferencialmente no período em que estão matriculados (manhã, tarde ou noite)

PATINAÇÃO ARTÍSTICA INFANTIL E ADULTO

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 04 de agosto

Não haverá aula durante o mês de julho (reforma das quadras cobertas 1 e 2)

PICKLEBALL

Aulas em seus horários normais no mês de julho

Local: Paredão

PILATES

Término das aulas regulares: 28 de junho

Retorno das aulas regulares: 30 de julho

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 a 29/07

HORÁRIOS BLOQUEADOS	
2ª a 6ª feiras	06h00
3ª, 5ª e 6ª feiras	13h00 e 14h00
2ª a 5ª feiras	21h00

PILATES EM SUSPENSÃO

Não haverá aula durante o mês de julho

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 30 de julho

SQUASH

Aulas em seus horários normais no mês de julho

TÊNIS BABY E KIDS

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 05 de agosto

GRADE DE FÉRIAS: 01/07 a 01/08

SEMANA DE 01 A 04/07 E 29/07 A 01/08

4ª e 6ª feiras		
9h00 às 9h30	Baby 1, 2, 3	Ginásio 2
9h30 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 a 5ª feiras		
15h15 às 15h45	Baby 1, 2 e 3	Ginásio 2
15h45 às 16h30	Kids 3 e 4	

16h30 às 17h15	Kids 1 e 2	
----------------	------------	--

SEMANA DE 08 A 11/07 E 15 a 17/07

4ª e 6ª feiras		
9h00 às 9h30	Baby 1, 2, 3	Ginásio 2
9h30 às 10h15	Kids 1 e 2	
10h15 às 11h00	Kids 3 e 4	
15h15 às 15h45	Baby 1, 2 e 3	Quadra "B" Tamboréu
15h45 às 16h30	Kids 1 e 2	
16h30 às 17h15	Kids 3 e 4	

3ª a 5ª feiras		
15h15 às 15h45	Baby 1, 2 e 3	Quadra "B" Tamboréu
15h45 às 16h30	Kids 3 e 4	
16h30 às 17h15	Kids 1 e 2	

18/07

6ª feira		
9h00 às 9h30	Baby 1, 2, 3	Quadra "B" Tamboréu
9h30 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	

SEMANA DE 22 A 25/07

4ª e 6ª feiras		
9h00 às 9h30	Baby 1, 2, 3	Quadra "B" Tamboréu
9h30 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 a 5ª feiras		
15h15 às 15h45	Baby 1, 2 e 3	Quadra "B" Tamboréu
15h45 às 16h30	Kids 3 e 4	
16h30 às 17h15	Kids 1 e 2	

Nas semanas de realização do RAQUETE CAMP E TENNIS CAMP as aulas acontecerão conforme grade especial

TÊNIS - AULAS PARTICULARES

Aulas liberadas para agendamento no mês de julho

TÊNIS - BOLA VERDE E TEENS

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 05 de agosto

GRADE DE FÉRIAS: 01/07 A 01/08

3ª feiras		
16h00 às 16h45	Bola Verde 1	Quadra 6
17h00 às 17h45	Bola Verde 2	Quadra 6
18h15 às 19h00	Teens 1	Quadra 5
4ª feira		
09h00 às 09h45	Bola Verde 1 e 2	Quadra 5
16h00 às 16h45	Bola Verde 1	Quadra 6
17h00 às 17h45	Teens 2	Quadra 6
18h15 às 19h00	Bola Verde 2	Quadra 5
5ª feira		
16h00 às 16h45	Teens 1	Quadra 6
17h00 às 17h45	Bola Verde 2	Quadra 6
18h15 às 19h00	Bola Verde 1	Quadra 5
6ª feira		
09h00 às 09h45	Bola Verde 1 e 2	Quadra 5
16h00 às 16h45	Bola Verde 2	Quadra 6
17h00 às 17h45	Teens 2	Quadra 6
18h15 às 19h00	Bola Verde 1	Quadra 5

TÊNIS - AULAS EM GRUPO E TREINAMENTO INFANTIL E ADULTO

Aulas em seus horários no mês de julho

TÊNIS DE MESA INFANTIL E ADULTO

Aulas em seus horários normais no mês de julho

TREINO FUNCIONAL MASCULINO E FEMININO

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 30 de julho

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 a 29/07

2ª e 4ª feiras	
18h00 às 19h00	Feminino
19h00 às 20h00	Masculino

VOLEIBOL BASE

Término das aulas regulares: 27 de junho

Retorno das aulas regulares: 04 de agosto

GRADE DE FÉRIAS: 30/06 a 01/08

2ª feiras	
18h00 às 19h15	Sub-14 e sub-15
18h00 às 19h15	Sub-13
19h15 às 20h30	Sub-17 e sub-19
4ª e 6ª feiras	
18h00 às 19h15	Iniciantes 10 a 12 anos, sub-13 e treinamento masc. 12 a 15 anos
18h00 às 19h15	Sub-14 e sub-15
19h15 às 20h30	Sub-17 e sub-19
19h15 às 20h30	Treinamento fem. 13 a 15 anos e treinamento fem. 15 a 18 anos

VOLEIBOL ADULTO/MASTER

Término das aulas regulares: 26 de junho

Retorno das aulas regulares: 05 de agosto

GRADE DE FÉRIAS: 01 A 31/07

3ª e 5ª feiras	
17h30 às 18h30	Iniciantes master feminino acima de 30 anos
18h30 às 20h00	Treinamento master feminino e master feminino E1 e E2
20h00 às 21h30	Master feminino D
20h00 às 21h30	Treinamento masculino acima de 18 anos

VÔLEI DE PRAIA AULAS E TREINAMENTO

Aulas em seus horários normais no mês de julho

PROGRAMAS DE FÉRIAS

SUPER FÉRIAS

1ª semana - 7 a 11 de julho

2ª semana - 14 a 18 de julho

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 - 14 a 18 de julho

2ª semana - 21 a 25 de julho

Turma 1: 5 a 7 anos (a criança deverá ter 5 anos completos ou a completar até 31/07/2025)

Turma 2: 8 a 10 anos (a criança deverá ter 8 anos completos ou a completar até 31/07/2025)

Turma 3: 11 a 13 anos (a criança deverá ter 11 anos completos ou a completar até 31/07/2025)

RAQUETE CAMP

Semana única - 14 a 18 de julho (7 a 10 anos) - das 9h00 às 12h00

TENNIS CAMP

Semana única - 21 a 25 de julho (7 a 10 anos) - das 9h00 às 12h00