



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 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	06h00 - 19h00
Exame Dermatológico	3ª feira	15h00 - 20h00
	4ª feira	08h00 - 13h00
	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	7
ESCOLA DE ESPORTES	8
FUT TRAINNING	8
FUTEBOL DE CAMPO MENORES	9
FUTEBOL SOCIETY	9
FUTSAL MENORES	9 - 10
FUTEVOLEI	10 – 11
GINÁSTICA ARTISTICA	11
GINÁSTICA DE TRAMPOLIM	12
GINÁSTICA FITNESS	12
HIDROGINÁSTICA	13
JIU-JITSU	13
JUDÔ	13
MUSCULAÇÃO	14
NATAÇÃO	14 – 17
RAIA LIVRE	18
PATINAÇÃO ARTÍSTICA	18
PILATES	19
PICKLEBALL	19
TAMBORÉU	20
TREINO FUNCIONAL	20
TÊNIS	20 - 25
TÊNIS DE MESA	25
VÔLEI DE PRAIA	25
VOLEIBOL	26
AGENDAMENTOS RECREATIVOS - INFORMAÇÕES	26 - 27
SINUCA	27
SQUASH	28
PROGRAMA VIDA ATIVA	28 - 29
TAXAS ATIVIDADES ESPORTIVAS	32

ATIVIDADES CULTURAIS	PÁGINA
BALLET	30
BRINQUEDOTECA	30
BATERIA	30
BATERIA / VIOLÃO	30
CANTO	30
CORAL IPÊ	31
MUSICALIZAÇÃO INFANTIL	31
TEATRO INFANTIL	31
TEATRO IPÊ	31
VIOLÃO / GUITARRA / BAIXO / TECLADO	31
TAXAS ATIVIDADES CULTURAIS	31

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	Turma	Local
Kids	De 9 anos até 11 anos	2ª feira	15h00 - 16h00	925	Quadra Cambury
	De 9 anos até 11 anos	5ª feira	15h00 - 16h00	932	Quadra Cambury
	De 9 anos até 11 anos	6ª feira	14h00 - 15h00	923	Quadra Itamambuca
	De 9 anos até 11 anos	6ª feira	14h00 - 15h00	935	Quadra Cambury
Teens	De 12 anos até 14 anos	2ª feira	15h00 - 16h00	919	Quadra Jaquehy
		2ª feira	16h00 - 17h00	1914	Quadra Cambury
		3ª feira	16h00 - 17h00	930	Quadra Cambury
		5ª feira	15h00 - 16h00	956	Quadra Jaquehy
		5ª feira	16h00 - 17h00	933	Quadra Cambury
		6ª feira	15h00 - 16h00	936	Quadra Cambury
Teens Treinamento	De 12 anos até 14 anos	6ª feira	16h00 - 17h00	1789	Quadra Cambury
Iniciante I	A partir de 14 anos	2ª feira	07h00 - 08h00	937	Quadra Jaquehy
		2ª feira	10h00 - 11h00	913	Quadra Cambury
		3ª feira	07h00 - 08h00	908	Quadra Cambury
		3ª feira	09h00 - 08h00	926	Quadra Maresias
		3ª feira	10h00 - 11h00	927	Quadra Maresias
		4ª feira	07h00 - 08h00	944	Quadra Jaquehy
		4ª feira	16h00 - 17h00	952	Quadra Jaquehy
		5ª feira	14h00 - 15h00	931	Quadra Cambury
		6ª feira	11h00 - 12h00	918	Quadra Itamambuca

BEACH TENNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Iniciante I	A partir de 14 anos	6ª feira	15h00 - 16h00	1045	Quadra Itamambuca
		Sábado	14h00 - 15h00	961	Quadra Itamambuca
		Sábado	15h00 - 16h00	962	Quadra Itamambuca
		Sábado	17h00 - 18h00	964	Quadra Itamambuca
Iniciante II	A partir de 14 anos	2ª feira	09h00 - 08h00	1071	Quadra Cambury
		2ª feira	10h00 - 11h00	899	Quadra Maresias
		2ª feira	11h00 - 12h00	941	Quadra Juquehy
		3ª feira	09h00 - 10h00	910	Quadra Cambury
		4ª feira	10h00 - 11h00	947	Quadra Juquehy
		4ª feira	11h00 - 12h00	1825	Quadra Juquehy
		4ª feira	17h00 - 18h00	953	Quadra Juquehy
		5ª feira	13h00 - 14h00	1041	Quadra Cambury
		6ª feira	09h00 - 10h00	1058	Quadra Itamambuca
		6ª feira	10h00 - 11h00	959	Quadra Juquehy
		Sábado	16h00 - 17h00	963	Quadra Itamambuca
Iniciante I e II	A partir de 14 anos	2ª feira	10h00 - 11h00	940	Quadra Juquehy
Intermediário I	A partir de 14 anos	2ª feira	07h00 - 08h00	1069	Quadra Cambury
		2ª feira	08h00 - 09h00	897	Quadra Maresias
		2ª feira	08h00 - 09h00	1073	Quadra Cambury
		2ª feira	09h00 - 10h00	939	Quadra Juquehy
		2ª feira	11h00 - 12h00	2033	Quadra Cambury
		2ª feira	14h00 - 15h00	1794	Quadra Cambury
		3ª feira	08h00 - 09h00	909	Quadra Cambury
		4ª feira	08h00 - 09h00	905	Quadra Cambury
		4ª feira	08h00 - 09h00	945	Quadra Juquehy
		4ª feira	09h00 - 10h00	906	Quadra Cambury
		4ª feira	09h00 - 08h00	946	Quadra Juquehy
		4ª feira	13h00 - 14h00	949	Quadra Juquehy
		4ª feira	15h00 - 16h00	951	Quadra Juquehy
		5ª feira	09h00 - 10h00	606	Quadra Juquehy
		5ª feira	16h00 - 17h00	957	Quadra Juquehy
		6ª feira	08h00 - 09h00	609	Quadra Juquehy
		6ª feira	08h00 - 09h00	1057	Quadra Itamambuca
		6ª feira	09h00 - 10h00	610	Quadra Juquehy
		6ª feira	10h00 - 11h00	1055	Quadra Itamambuca
		6ª feira	11h00 - 12h00	960	Quadra Juquehy
		6ª feira	12h00 - 13h00	921	Quadra Cambury
6ª feira	16h00 - 17h00	1085	Quadra Itamambuca		

BEACH TENNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Intermediário II	A partir de 14 anos	2ª feira	08h00 - 09h00	938	Quadra Juquehy
		2ª feira	09h00 - 10h00	898	Quadra Maresias
		2ª feira	16h00 - 17h00	1915	Quadra Juquehy
		3ª feira	09h00 - 10h00	603	Quadra Juquehy
		3ª feira	10h00 - 11h00	911	Quadra Cambury
		3ª feira	15h00 - 16h00	1954	Quadra Cambury
		3ª feira	16h00 - 17h00	600	Quadra Juquehy
		5ª feira	07h00 - 08h00	604	Quadra Juquehy
		5ª feira	13h00 - 14h00	954	Quadra Juquehy
		5ª feira	17h00 - 18h00	958	Quadra Juquehy
		6ª feira	07h00 - 08h00	1056	Quadra Itamambuca
		6ª feira	13h00 - 14h00	922	Quadra Cambury
Avançado	A partir de 14 anos	2ª feira	07h00 - 08h00	896	Quadra Maresias
		2ª feira	12h00 - 13h00	1070	Quadra Cambury
		3ª feira	07h00 - 08h00	601	Quadra Juquehy
Avançado	A partir de 14 anos	3ª feira	08h00 - 09h00	602	Quadra Juquehy
		5ª feira	08h00 - 09h00	605	Quadra Juquehy
		5ª feira	14h00 - 15h00	955	Quadra Juquehy
		6ª feira	07h00 - 08h00	608	Quadra Juquehy
Avançado 1	A partir de 14 anos	3ª feira	12h00 - 13h00	912	Quadra Cambury

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

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Bola verde	10 a 14 anos	2ª feira	16h00 - 17h00	Quadra Tamboréu B
Iniciação	10 a 14 anos	2ª feira	15h00 - 16h00	
		2ª feira	17h00 - 18h00	
		4ª feira	20h00 - 21h00	
Iniciação 1	A partir de 15 anos	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	

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 (Bienal)
		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 (Bienal)

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			
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
Equipe A	Sub 9	Nascidos de 2018 a 2017	4ª e 6ª feira	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	3ª e 5ª feira	17h00 às 18h15	Campo de Futebol
	Sub 15	Nascidos de 2012 a 2011	3ª e 5ª feira	18h15 às 19h30	
	Sub 17	Nascidos de 2010 a 2009		19h30 às 20h45	
Equipe B	Sub 9	Nascidos de 2018 a 2017	4ª e 6ª feira	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	3ª e 5ª feira	16h00 às 17h00	
	Sub 15	Nascidos de 2012 a 2011		16h00 às 17h00	

Avaliação técnica para turma de 3ªf 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 18h00	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 - Treino de Goleiro

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	De 12 até 17 anos	3ª e 5ª feira	17h00 às 18h00	Ginásio 1
	De 8 até 11 anos	3ª e 5ª feira	17h00 às 18h00	Ginásio 1

FUTSAL MENORES

Categoria		Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Equipe A	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
Equipe B	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	Ginásio 1
	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

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		
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		
	A partir de 15 anos		21h00 - 22h00		
Adolescente	14 a 17 anos	2ª e 4ª feira	07h00 - 08h00		
			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			
Iniciação 1	De 6 a 8 anos	2ª feira	15h45 às 16h30	
	De 6 a 8 anos		17h30 às 18h15	
	De 6 a 08 anos	3ª e 5ª feira	16h15 às 17h00	
			16h30 às 17h15	
			18h30 às 19h15	
			10h05 às 10h50	
	De 6 e 7 anos	4ª e 6ª feira	16h15 às 17h00	
			17h15 às 18h00	
			09h15 às 10h00	
			10h45 às 11h30	
	De 6 a 9 anos	Sábado	11h05 às 11h50	
	De 5 a 8 anos		14h15 às 15h00	
	De 6 a 8 anos	4ª e 6ª feira	18h15 às 19h00	
	De 7 e 8 anos		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				
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	
			18h00 às 19h00	
	De 9 a 12 anos	4ª e 6ª feira	10h05 às 11h05	
	De 9 a 13 anos		16h15 às 17h15	
	Sábado	08h15 às 09h15		
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	
Meditação	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	18h00 às 18h30	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	
			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	
Tai Chi Chuan	A partir de 14 anos	6ª feira	19h00 às 19h50	Sala de Ginástica 2	

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
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	
Spinning	A partir de 14 anos	2ª e 4ª feira	17h00 às 17h50	Sala de Ginástica 1
			19h00 às 19h50	
			3ª e 5ª feira	
		3ª, 5ª e 6ª feira	18h00 às 18h50	Sala de Ginástica 1
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	Sala de Artes Marciais
	De 4 até 6 anos		17h00 às 17h45	
Treinamento	A partir de 9 anos	Sábado	08h00 às 09h30	
-	De 6 até 8 anos	Sábado	09h30 às 10h15	Sala de Artes Marciais
	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 – 2 turmas	Piscina Coberta
			18h15 às 19h00 – 2 turmas	
		3ª e 5ª feira	08h30 às 09h15	
			09h15 às 10h00	
			10h00 às 10h45	
			14h30 às 15h15 – 2 turmas	
			15h15 às 16h00 – 3 turmas	
			16h00 às 16h45 – 3 turmas	
			16h45 às 17h30 – 2 turmas	
			17h30 às 18h15- 2 turmas	
			18h15 às 19h00	
			19h00 às 19h45	

NATAÇÃO (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Adaptação	3 a 5 anos	4ª e 6ª feira	08h30 às 09h15	Piscina Coberta
			10h00 às 10h45	
			14h30 às 15h15	
			15h15 às 16h00 – 2 turmas	
			16h00 às 16h45 – 2 turmas	
			16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15 – 2 turmas	
			18h15 às 19h00	
19h00 às 19h45				
Aprendizado	6 até 14 anos	2ª feira	16h00 às 16h45	Piscina Coberta
			17h30 às 18h15 – 2 turmas	
		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	09h15 às 10h00	
			10h00 às 10h45	
			14h30 às 15h30	
			15h15 às 16h00 – 2 turmas	
			16h00 às 16h45 - 2 turmas	
			16h45 às 17h30 – 2 turmas	
			17h30 às 18h15	
			18h15 às 19h00 – 2 turmas	
19h00 às 19h45				
Aprendizado 1	6 até 14 anos	2ª feira	19h00 às 19h45	Piscina Coberta
			3ª e 5ª feira	
		14h30 às 15h15		
		15h15 às 16h00		
		16h00 às 16h45 – 2 turmas		
		17h30 às 18h15		
		18h15 às 19h00		
		4ª e 6ª feira	09h15 às 10h00	
			10h00 às 10h45	

NATAÇÃO (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Aprendizado 1	6 até 14 anos	4ª e 6ª feira	14h30 às 15h15	Piscina Coberta
			15h15 às 16h00	
			16h00 às 16h45 – 2 turmas	
			16h45 às 17h30	
			17h30 às 18h15	
			18h15 às 19h00	
Aprendizado 2	6 até 14 anos	3ª e 5ª feira	09h15 às 10h00	Piscina Coberta
	6 até 14 anos		15h15 às 16h00	
	6 até 14 anos		16h45 às 17h30	
	6 até 14 anos		17h30 às 18h15	
	10 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		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 10 anos		18h15 às 19h00	
	Adulto 1		A partir de 14 anos	
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	
			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	Piscina Coberta		
			11h30 às 12h15	Piscina Coberta		
		4ª e 6ª feira	06h15 às 07h00	Piscina Coberta		
			07h00 às 07h45	Piscina Externa		
			10h45 às 11h30	Piscina Externa		
			15h15 às 16h00	Piscina Coberta		
		Adulto 3	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	07h00 às 07h45	Piscina Externa
07h45 às 08h30	Piscina Externa					
08h30 às 09h15	Piscina Coberta					
19h00 às 19h45	Piscina Coberta					
19h45 às 20h30	Piscina Coberta					
20h30 às 21h15	Piscina Coberta					
4ª e 6ª feira	07h45 às 08h30			Piscina Coberta		
	08h30 às 09h15			Piscina Externa		
	10h45 às 11h30			Piscina Coberta		
	19h00 às 19h45			Piscina Coberta		
	19h45 às 20h30			Piscina Coberta		
	20h30 às 21h15			Piscina Coberta		
Bebês	De 1 ano e 6 meses a 2 anos e 11 meses	2ª feira	15h15 às 16h00	Piscina Coberta		
		3ª e 5ª feira	10h00 às 10h45	Piscina Coberta		
		4ª e 6ª feira	14h30 às 15h15	Piscina Coberta		
Treino / Ap2	De 6 até 10 anos	3ª e 5ª feira	09h15 às 10h00	Piscina Coberta		
Treinamento Infantil	De 6 até 10 anos	3ª e 5ª feira	16h45 às 17h30	Piscina Coberta		
			17h30 às 18h15	Piscina Coberta		
		4ª e 6ª feira	09h15 às 10h00	Piscina Coberta		
			10h00 às 10h45	Piscina Coberta		
			16h45 às 17h30	Piscina Coberta		
			17h30 às 18h15	Piscina Coberta		
		Treinamento Adulto	A partir de 14 anos	Sábado	07h45 às 09h00	Piscina Coberta
		Treinamento Travessias	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	19h00 às 20h30	Piscina Coberta

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

HORÁRIOS DE AVALIAÇÃO PATINAÇÃO

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
Inter. E Avanç.	A partir de 6 anos	2ª, 3ª, 4ª e 5ª feira	17h15	Quadra Coberta 1
Inter. E Avanç.	A partir de 6 anos	4ª e 6ª feira	09h00	Quadra Coberta 1

Para as turmas de Iniciante NÃO é necessário Avaliação

PILATES

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 12 anos	2ª a 6ª feira	06h00 às 06h50	Sala de Pilates
			07h00 às 07h50	
			08h00 às 08h50	
			09h00 às 09h50	
			10h00 às 10h50	
			11h00 às 11h50	
			12h00 às 12h50	
			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	
		Sábado	08h00 às 08h50	
			09h00 às 09h50	
			10h00 às 10h50	
			11h00 às 11h50	

PICKLEBALL

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Iniciante 1	A partir de 15 anos	2ª feira	07h00 às 08h00	1995	Quadra Coberta 2
		2ª feira	11h00 às 12h00	2004	
		2ª feira	13h00 às 14h00	2009	
Iniciante 2	A partir de 15 anos	2ª feira	08h00 às 09h00	1998	
		2ª feira	09h00 às 10h00	2001	
		3ª feira	12h30 às 13h30	2016	
		4ª feira	11h30 às 12h30	2018	
		5ª feira	11h30 às 12h30	2023	
Intermediário 1	A partir de 15 anos	2ª feira	12h00 às 13h00	2006	
		3ª feira	11h30 às 12h30	2015	
Intermediário 2	A partir de 15 anos	2ª feira	08h00 às 09h00	1999	
		4ª feira	12h30 às 13h30	2021	
		5ª feira	11h30 às 12h30	2025	

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

- 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 4 associados por teste.

TAMBORÉU

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Infantil	03 a 06 anos	4ª e 6ª feira	18h00 - 18h30	323	Quadra A de Tamboréu
	07 a 12 anos	4ª e 6ª feira	18h30 - 19h15	322	

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 e 4ª feira	19h00 às 20h00	
Masculino	Acima de 15 anos	2ª e 4ª feira	20h00 às 21h00	

Masculino – É necessário fazer agendamento pelo APP para realização da aula

TÊNIS

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Baby 1	04 anos completos	3ª e 5ª feira	15h15 - 15h45	1214	Quadra coberta 1
		3ª e 5ª feira	18h15 - 18h45	1215	Paredão
		4ª e 6ª feira	15h00 - 15h30	1212	Quadra coberta 1
Baby 2	05 anos completos	3ª e 5ª feira	14h00 - 14h30	1210	Quadra coberta 1
		4ª e 6ª feira	15h00 - 15h30	1216	Quadra coberta 2
		4ª e 6ª feira	17h30 - 18h00	1217	Paredão
Baby 2 / Baby 3	05 e 06 anos	4ª e 6ª feira	10h45 - 11h15	1219	Quadra coberta 2
Baby 3	06 anos completos	4ª e 6ª feira	15h30 - 16h00	1608	Quadra coberta 2
		3ª e 5ª feira	15h45 - 16h15	1086	Quadra coberta 1
		3ª e 5ª feira	17h30 - 18h00	1218	Quadra coberta 2
Kids 1	07 a 10 anos	4ª e 6ª feira	09h15 - 10h00	1601	Quadra coberta 2
		4ª e 6ª feira	14h15 - 15h00	1602	Quadra coberta 1
		4ª e 6ª feira	17h45 - 18h30	1603	Quadra coberta 2
		3ª e 5ª feira	16h45 - 17h30	1604	Quadra coberta 2
		3ª e 5ª feira	15h15 - 16h00	1785	Quadra coberta 2
		4ª e 6ª feira	16h15 - 17h00	1786	Quadra coberta 2
Kids 2	07 a 10 anos	4ª e 6ª feira	10h00 - 10h45	1605	Quadra coberta 2
		4ª e 6ª feira	14h15 - 15h00	1606	Quadra coberta 2
		4ª e 6ª feira	16h15 - 17h00	1607	Quadra coberta 1
		3ª e 5ª feira	14h30 - 15h15	1784	Quadra coberta 1
Kids 3	07 a 10 anos	4ª e 6ª feira	17h00 - 17h45	1609	Quadra coberta 2
		3ª e 5ª feira	16h00 - 16h45	1610	Quadra coberta 2
		4ª e 6ª feira	08h30 - 09h15	1782	Quadra coberta 2
Kids 4	07 a 10 anos	4ª e 6ª feira	15h30 - 16h15	1611	Quadra coberta 1
Treinamento Kids	07 a 10 anos	2ª feira	17h00 - 17h45	2097	Quadra 3
Bola Verde 1	10 a 12 anos	4ª e 6ª feira	17h00 - 17h45	1590	Quadra 5
		4ª e 6ª feira	18h15 - 19h00	1591	Quadra 5
		3ª e 5ª feira	17h00 - 17h45	1592	Quadra 5
		3ª e 5ª feira	18h15 - 19h00	1593	Quadra 6

TÊNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Bola Verde 2	10 a 12 anos	4ª e 6ª feira	09h00 - 09h45	1594	Quadra 6
		4ª e 6ª feira	16h00 - 16h45	1595	Quadra 6
		4ª e 6ª feira	16h15 - 17h00	1596	Quadra B de tamboréu
		3ª e 5ª feira	16h00 - 16h45	1597	Quadra 6
		3ª e 5ª feira	17h00 - 17h45	1598	Quadra 6
		3ª e 5ª feira	18h15 - 19h00	1599	Quadra 5
		4ª e 6ª feira	17h00 - 17h45	1791	Quadra B de tamboréu
Teens 1	12 a 15 anos	4ª e 6ª feira	17h00 - 18h00	1612	Quadra 6
		4ª e 6ª feira	18h00 - 19h00	1613	Quadra 6
		3ª e 5ª feira	19h00 - 20h00	1614	Quadra 5
Teens 2	12 a 15 anos	4ª e 6ª feira	16h00 - 17h00	1615	Quadra 5
		3ª e 5ª feira	19h00 - 20h00	1616	Quadra 6
Juvenil	15 a 17 anos	2ª e 4ª feira	19h00 - 20h00	1600	Quadra 6
Trein. Infantil	10 a 12 anos	2ª e 4ª feira	18h00 - 19h30	464	Quadra B de tamboréu
	12 a 14 anos	3ª e 5ª feira	14h00 - 15h30	1867	Quadra 3
	10 a 12 anos	3ª e 5ª feira	15h30 - 17h00	1868	Quadra 3
	10 a 12 anos	4ª e 6ª feira	14h00 - 15h30	1869	Quadra 3
	12 a 14 anos	4ª e 6ª feira	15h30 - 17h00	1870	Quadra 3
Iniciante I	A partir de 15 anos	2ª feira	21h00 - 22h00	79	Quadra 5
		4ª feira	10h00 - 11h00	480	Quadra A de tamboréu
		3ª feira	09h00 - 10h00	502	Quadra 5
		5ª feira	10h00 - 11h00	535	Quadra 6
		5ª feira	09h00 - 10h00	544	Quadra 6
		5ª feira	14h00 - 15h00	550	Quadra 6
		5ª feira	15h00 - 16h00	551	Quadra 6
		3ª feira	20h00 - 21h00	560	Quadra 6
		4ª feira	21h00 - 22h00	563	Quadra 5
		5ª feira	10h00 - 11h00	576	Quadra B de tamboréu
		2ª feira	14h00 - 15h00	584	Quadra 6
		3ª feira	14h00 - 15h00	590	Quadra 6
		3ª feira	15h00 - 16h00	591	Quadra 6
		4ª feira	15h00 - 16h00	593	Quadra 6
		2ª feira	17h00 - 18h00	1079	Quadra 6
		4ª feira	22h00 - 23h00	1503	Quadra 5
		6ª feira	10h00 - 11h00	1510	Quadra A de tamboréu
		3ª feira	22h00 - 23h00	1854	Quadra 5
		5ª feira	09h00 - 10h00	2092	Quadra A de tamboréu

TÊNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Iniciante II	A partir de 15 anos	3ª feira	08h00 - 09h00	501	Quadra 5
		4ª feira	09h00 - 10h00	508	Quadra 5
		5ª feira	10h00 - 11h00	515	Quadra 5
		6ª feira	08h00 - 09h00	519	Quadra 5
		4ª feira	08h00 - 09h00	530	Quadra 6
		4ª feira	10h00 - 11h00	531	Quadra 6
		5ª feira	07h00 - 08h00	534	Quadra 6
		6ª feira	07h00 - 08h00	538	Quadra 6
		3ª feira	14h00 - 15h00	546	Quadra 5
		3ª feira	15h00 - 16h00	547	Quadra 5
		6ª feira	20h00 - 21h00	567	Quadra 6
		6ª feira	21h00 - 22h00	568	Quadra 6
		4ª feira	08h00 - 09h00	572	Quadra B de tamboréu
		4ª feira	10h00 - 11h00	573	Quadra B de tamboréu
		6ª feira	07h00 - 08h00	577	Quadra B de tamboréu
		2ª feira	19h00 - 20h00	579	Quadra 5
		2ª feira	20h00 - 21h00	580	Quadra 5
		5ª feira	20h00 - 21h00	585	Quadra 5
		6ª feira	20h00 - 21h00	588	Quadra 5
		6ª feira	21h00 - 22h00	1062	Quadra 5
		4ª feira	08h00 - 09h00	1525	Quadra A de tamboréu
		4ª feira	11h00 - 12h00	1563	Quadra 5
		6ª feira	07h00 - 08h00	1572	Quadra A de tamboréu
		2ª feira	10h00 - 11h00	1838	Quadra 5
		3ª feira	11h00 - 12h00	1840	Quadra 5
		5ª feira	11h00 - 12h00	1842	Quadra 5
		6ª feira	11h00 - 12h00	1843	Quadra 5
		3ª feira	11h00 - 12h00	1846	Quadra 6
		5ª feira	11h00 - 12h00	1848	Quadra 6
		4ª feira	14h00 - 15h00	1850	Quadra 5
		6ª feira	15h00 - 16h00	1852	Quadra 5
		2ª feira	18h00 - 19h00	1857	Quadra 6
		2ª feira	16h00 - 17h00	1916	Quadra 5
3ª feira	09h00 - 10h00	1917	Quadra B de tamboréu		
4ª feira	07h00 - 08h00	1919	Quadra B de tamboréu		
5ª feira	09h00 - 10h00	1920	Quadra B de tamboréu		
2ª feira	22h00 - 23h00	1968	Quadra 5		
6ª feira	09h00 - 10h00	2034	Quadra B de tamboréu		
Intermediário	A partir de 60 anos	2ª feira	09h00 - 10h00	1837	Quadra 5
		4ª feira	10h00 - 11h00	509	Quadra 5
		5ª feira	08h00 - 09h00	545	Quadra 6

TÊNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Intermediário	A partir de 15 anos	3ª feira	07h00 - 08h00	500	Quadra 5
		3ª feira	10h00 - 11h00	503	Quadra 5
		5ª feira	08h00 - 09h00	513	Quadra 5
		5ª feira	09h00 - 10h00	514	Quadra 5
		6ª feira	07h00 - 08h00	518	Quadra 5
		6ª feira	10h00 - 11h00	521	Quadra 5
		3ª feira	07h00 - 08h00	524	Quadra 6
		3ª feira	08h00 - 09h00	525	Quadra 6
		4ª feira	07h00 - 08h00	529	Quadra 6
		6ª feira	08h00 - 09h00	539	Quadra 6
		6ª feira	10h00 - 11h00	540	Quadra 6
		6ª feira	14h00 - 15h00	552	Quadra 5
		2ª feira	14h00 - 15h00	554	Quadra 5
		2ª feira	20h00 - 21h00	558	Quadra 6
		2ª feira	21h00 - 22h00	559	Quadra 6
		3ª feira	21h00 - 22h00	561	Quadra 6
		4ª feira	20h00 - 21h00	562	Quadra 6
		5ª feira	20h00 - 21h00	564	Quadra 6
		5ª feira	21h00 - 22h00	565	Quadra 6
		3ª feira	07h00 - 08h00	569	Quadra B de tamboréu
		3ª feira	08h00 - 09h00	570	Quadra B de tamboréu
		3ª feira	10h00 - 11h00	571	Quadra B de tamboréu
		5ª feira	08h00 - 09h00	575	Quadra B de tamboréu
		3ª feira	20h00 - 21h00	581	Quadra 5
		4ª feira	19h00 - 20h00	583	Quadra 5
		6ª feira	19h00 - 20h00	587	Quadra 5
		4ª feira	14h00 - 15h00	592	Quadra 6
		6ª feira	14h00 - 15h00	596	Quadra 6
		3ª feira	10h00 - 11h00	1845	Quadra 6
		4ª feira	11h00 - 12h00	1847	Quadra 6
		6ª feira	11h00 - 12h00	1849	Quadra 6
		4ª feira	15h00 - 16h00	1851	Quadra 5
2ª feira	15h00 - 16h00	1858	Quadra 6		
2ª feira	16h00 - 17h00	1859	Quadra 6		
6ª feira	08h00 - 09h00	1918	Quadra B de tamboréu		
Avançado	A partir de 15 anos	4ª feira	07h00 - 08h00	506	Quadra 5
		4ª feira	08h00 - 09h00	507	Quadra 5
		5ª feira	07h00 - 08h00	512	Quadra 5
		6ª feira	19h00 - 20h00	566	Quadra 6
		3ª feira	21h00 - 22h00	582	Quadra 5
		5ª feira	21h00 - 22h00	586	Quadra 5
		5ª feira	14h00 - 15h00	594	Quadra 5
		6ª feira	15h00 - 16h00	597	Quadra 6

TÊNIS (cont.)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Avançado	A partir de 15 anos	2ª feira	07h00 - 08h00	1835	Quadra 5
		2ª feira	08h00 - 09h00	1836	Quadra 5
		2ª feira	11h00 - 12h00	1839	Quadra 5
		6ª feira	09h00 - 10h00	1844	Quadra 5
		2ª feira	15h00 - 16h00	1853	Quadra 5
		2ª feira	18h00 - 19h00	1856	Quadra 5

TÊNIS – Treinamento a partir de 14 anos

Categoria	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Treinamento Interc. Masc. 1ª e 2ª Classe	2ª feira	07h00 - 08h00	1059	Quadra 6
Treinamento Interc. Masc. 3ª e 4ª Classe	2ª feira	07h00 - 08h00	1059	Quadra 6
Treinamento Interc. Fem. 4ª e Princ.	2ª feira	07h00 - 08h00	1059	Quadra 6
Treinamento Interc. Fem. 3ª Classe	2ª feira	17h00 - 18h00	1042	Quadra 5
Treinamento Interc. Princ. Fem.	3ª feira	09h00 - 10h00	543	Quadra 6
Treinamento Interc. Fem. 3ª Classe.	4ª feira	09h00 - 10h00	1044	Quadra B de tamboréu
Treinamento Interc. Princ. 4ª Classe Fem.	4ª feira	20h00 - 21h00	788	Quadra 5
Treinamento Interc. Princ. Fem.	5ª feira	07h00 - 08h00	1043	Quadra B de tamboréu
Treinamento Interc. Fem. 1ª, 2ª e 3ª Classe	5ª feira	15h00 - 16h00	595	Quadra 5
Treinamento Interc. Fem. 1ª, 2ª e 3ª Classe	5ª feira	16h00 - 17h00	1892	Quadra 5
Treinamento Interc. Masc. 3ª e 4ª Classe	4ª feira	21h00 – 22h00	203	Quadra 5
Treinamento Interc. Masc. 5ª Classe	6ª feira	10h00 - 11h00	1815	Quadra B de tamboréu

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	09h45 – 10h00	Quadra 6
		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 (CURSO TEMPORÁRIO)

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
Iniciação	A partir de 15 anos	2ª feira	15h00 – 16h00	2104	Quadra B de tamboréu
Bola verde	10 a 14 anos	2ª feira	16h00 – 17h00	2105	Quadra B de tamboréu
Iniciação	10 a 14 anos	2ª feira	17h00 – 18h00	2106	Quadra B de tamboréu
Iniciação 1	A partir de 15 anos	4ª feira	20h00 – 21h00	2098	Quadra B de tamboréu
		6ª feira	18h00 – 19h00	2100	Quadra B de tamboréu
Iniciante 1	A partir de 15 anos	4ª feira	21h00 – 22h00	2099	Quadra B de tamboréu
Iniciação 2	A partir de 15 anos	6ª feira	19h00 – 20h00	2101	Quadra B de tamboréu
Intermediário	A partir de 15 anos	6ª feira	20h00 – 21h00	2102	Quadra B de tamboréu

TÊNIS DE MESA

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local
-	Acima de 16 anos	3ª e 5ª feira	19h00 - 21h00	1586	Sala de Tênis de Mesa
	08 a 15 anos	4ª e 6ª feira	18h00 – 19h30	1587	
			19h30 – 21h00	1585	

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	
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

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	Tênis 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 as 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.

SINUCA

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
-	A partir de 18 anos	2ª a 6 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;

SQUASH

Categoria	Faixa etária	Dia (s)	Horário	Turma	Local		
Individual	A partir de 14 anos	2ª feira	17h30 - 18h00	1879	Quadra 1		
		2ª feira	18h30 - 19h00	1046	Quadra 1		
		2ª feira	19h00 - 19h30	1052	Quadra 1		
		2ª feira	20h00 - 20h30	1957	Quadra 1		
		3ª feira	17h30 - 18h00	983	Quadra 1		
		3ª feira	18h00 - 18h30	1082	Quadra 1		
		3ª feira	18h30 - 19h00	979	Quadra 1		
		3ª feira	19h30 - 20h00	978	Quadra 1		
		3ª feira	20h00 - 20h30	1066	Quadra 1		
		4ª feira	16h00 - 16h30	1946	Quadra 1		
		4ª feira	17h00 - 17h30	980	Quadra 1		
		4ª feira	17h30 - 18h00	1793	Quadra 1		
		4ª feira	18h30 - 19h00	986	Quadra 1		
		4ª feira	19h00 - 19h30	984	Quadra 1		
		4ª feira	19h30 - 20h00	1956	Quadra 1		
		5ª feira	16h30 - 17h00	1067	Quadra 1		
		5ª feira	17h00 - 17h30	2086	Quadra 1		
		5ª feira	17h30 - 18h00	991	Quadra 1		
		5ª feira	18h00 - 18h30	2083	Quadra 1		
		6ª feira	16h30 - 17h00	1469	Quadra 1		
		6ª feira	17h00 - 17h30	1472	Quadra 1		
		6ª feira	17h30 - 18h00	995	Quadra 1		
		6ª feira	18h00 - 18h30	2031	Quadra 1		
		6ª feira	19h30 - 20h00	998	Quadra 1		
		Dupla	A partir de 14 anos	2ª feira	18h00 - 18h30	1015	Quadra 1
				2ª feira	19h30 - 20h00	976	Quadra 1
3ª feira	19h00 - 19h30			993	Quadra 1		
4ª feira	16h30 - 17h00			987	Quadra 1		
4ª feira	18h00 - 18h30			992	Quadra 1		
4ª feira	20h00 - 20h30			1080	Quadra 1		
5ª feira	19h00 - 19h30			1053	Quadra 1		
5ª feira	19h30 - 20h00			985	Quadra 1		
Infantil	De 05 até 10 anos	2ª feira	17h00 - 17h30	977	Quadra 1		
		5ª feira	18h30 - 19h00	988	Quadra 1		
		6ª feira	18h30 - 19h00	982	Quadra 1		
		6ª feira	19h00 - 19h30	996	Quadra 1		
		6ª feira	20h00 - 20h30	999	Quadra 1		

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 18h00 às 18h45	Sala de Ginástica 3
		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	14h00 / 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
5ª feira	14h00 / 17h00 / 18h00	Sala de Ensaios

CANTO (Glaucia Maria) – A partir de 5 anos

Dia (s)	Horário	Local
2ª feira	15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00 / 20h00	Sala 3
4ª feira	16h00 / 17h00 / 18h00	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
2ª feira	14h00 / 15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00	Sala 3
3ª feira	16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00	Sala 3
4ª feira	14h00 / 15h00	Sala 3
5ª feira	15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00	Sala 3
6ª feira	14h00 / 15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00	Sala 3

VIOLÃO/GUITARRA/BAIXO/TECLADO (Marcio Furtado) – A partir de 5 anos

Dia (s)	Horário	Faixa etária	Categoria	Local
2ª feira	15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00 / 20h00			Sala 1
3ª feira	14h00 / 15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00 / 20h00			Sala 1
4ª feira	14h00 / 15h00 / 16h00 / 17h00 / 18h00 / 19h00			Sala 1

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL (Izabel Borges) – A partir de 2 anos

Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
2 a 6 anos	5ª feira	15h00 / 16h00	Sala Ensaio

TEATRO INFANTIL (Mariana Terreri) – A partir de 5 anos

Faixa etária	Dia (s)	Horário	Local
De 6 a 8 anos	2ª feira	17h00 às 18h00	Sala de ensaios
De 9 a 10 anos	2ª feira	18h00 às 19h00	Sala de ensaios
De 11 a 16 anos	2ª feira	19h00 às 20h00	Sala de ensaios
De 4 a 6 anos	3ª feira	17h00 às 18h00	Sala de ensaios
De 7 a 9 anos	3ª feira	18h00 às 19h00	Sala de ensaios
De 9 a 11 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 ² (A partir de 14 anos)		R\$ 97,53
Natação		R\$ 140,00
Natação Travessias		R\$ 280,00
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 (1x por semana) A partir de 12 anos		R\$ 137,53
Pilates (2x 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\$ 40,04	R\$ 141,84
Tênis Baby	R\$ 40,04	
Tênis Kids 1,2,3 e 4	R\$ 140,00	
Tênis Bola Verde 1 e 2 / Teens 1 e 2 / Juvenil	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/>