



GRADE DE HORÁRIOS - TEBAR PRAIA CLUBE
SUJEITO A ALTERAÇÕES – AJUSTES- 29/01/2026

WhatsApp ESPORTE: (12) 2103-6240



ATIVIDADES PAGAS

NATAÇÃO – MENSALIDADE R\$ 35,00 (Obs.: Duração das aulas 50min)

PISCINA I – SEMI OLÍMPICA					PISCINA II – COBERTA				
HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	HORARIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	ADULTO Steven (ESPERA)	ADULTO Steven (ESPERA)	ADULTO Steven (ESPERA)	ADULTO Steven (ESPERA)	07:00	-	-	-	-
08:00	ADULTO Patrícia	ADULTO Márcia	ADULTO Patrícia	ADULTO Márcia	08:00	-	-	-	-
09:00	NÍVEL 2 e 3 Steven	NÍVEL 2 e 3 Márcia	NÍVEL 2 e 3 Steven	NÍVEL 2 e 3 Márcia	09:00	NÍVEL 2 06 a 10 Anos Patrícia	NÍVEL 0 ADULTO Patrícia/Steven	NÍVEL 2 06 a 10 Anos Patrícia	NÍVEL 0 ADULTO Patrícia/Steven
10:00	-	-	-	-	10:00	NÍVEL 1 04 a 07 Anos Patrícia/Steven	NÍVEL 1 04 a 07 Anos Patrícia/Steven	NÍVEL 1 04 a 07 Anos Patrícia/Steven	NÍVEL 1 04 a 07 Anos Patrícia/Steven

PISCINA I – SEMI OLÍMPICA					PISCINA II – COBERTA				
15:00	NÍVEL 2 e 3 Márcia	NÍVEL 2 07 a 10 Anos Steven	NÍVEL 2 e 3 Márcia	NÍVEL 2 07 a 10 Anos Steven	15:00	NÍVEL 1 e 2 07 a 12 Anos Steven	NÍVEL 01 e 2 07 a 11 Anos Patrícia	NÍVEL 1 e 2 07 a 12 Anos Steven	NÍVEL 01 e 2 07 a 11 Anos Patrícia
16:00	NÍVEL 2 e 3 Márcia	NÍVEL 2 07 a 13 Anos Steven	NÍVEL 2 e 3 Márcia	NÍVEL 2 07 a 13 Anos Steven	16:00	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 02 07 a 10 Anos Patrícia	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 02 07 a 10 Anos Patrícia
17:00	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	17:00	NÍVEL 1 04 a 7 Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 0 ADULTO Patrícia	NÍVEL 1 04 a 7 Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 0 ADULTO Patrícia
18:00	ADULTO Márcia	ADULTO Steven (ESPERA)	ADULTO Márcia	ADULTO Steven (ESPERA)	18:00	NÍVEL 1 04 a 5 Anos Steven /Patrícia		NÍVEL 1 04 a 5 Anos Steven /Patrícia	

HIDROGINÁSTICA – MENSALIDADE R\$ 40,00 (16 anos)

HIDROBIKE – MENSALIDADE R\$ 40,00 (16 anos)

HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	HORARIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Márcia	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Márcia	07:00	06h50 HIDROBIKE PISCINA COBERTA Márcia	-	06h50 HIDROBIKE PISCINA COBERTA Márcia	-
08:00	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Ricardo Rosa	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Ricardo Rosa	-	08:00	-	HIDROBIKE PISCINA COBERTA Patrícia	-	HIDROBIKE PISCINA COBERTA Patrícia
18:00	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Patrícia	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Patrícia	(Obs.: Duração das aulas 50min)				
19:00	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Márcia	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Márcia	-					

BIKE INDOOR – MENSALIDADE R\$ 40,00 (16 anos) (Obs.: Duração das aulas 50min)

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
07:00	-	Karyn Renata	-	Karyn Renata
17:00	-	Karyn Renata	-	Karyn Renata
19:00	Karyn Renata	-	Karyn Renata	-

ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO – MENSALIDADE R\$ 45,00 (14 anos)

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA 06:00 ÀS 21:30	06:00 / 14:00	Leticia, Ricardo Rosa, Valdenir e Steven
	13:30 / 21:30	Rogério e Raphael

SAUNA SECA E A VAPOR – ASSOCIADO: R\$ 7,00 | NÃO SÓCIO: R\$ 35,00

FEMININA	
TERÇA / QUINTA – 18:00 / 22:00	
MASCULINA	
QUARTA / SEXTA – 18:00 / 22:00	

AULA DE TÊNIS DE QUADRA	AULA DE PILATES
VALORES E HORÁRIOS COM PROF.: MARCOS BORELLI WHATSAPP: (12) 98282-6889	VALORES E HORÁRIOS COM PROF.: RUDY DARIO WHATSAPP: (12) 98877-2222

ATENÇÃO

ANTES DE REALIZAR A INSCRIÇÃO NA ATIVIDADE, É PRECISO CONSULTAR A DISPONIBILIDADE DE VAGA PARA A TURMA DESEJADA!

WhatsApp ESPORTE: (12) 2103-6240



GRADE DE HORÁRIOS - TEBAR PRAIA CLUBE
SUJEITO A ALTERAÇÕES – AJUSTES- 29/01/2026

WhatsApp ESPORTE: (12) 2103-6240



ATIVIDADES GRATUITAS

RECREAÇÃO – ACIMA DE 25 ANOS

TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
FUTEBOL VETERANOS 17:00 / 19:00 (SOCIETY)	-	FUTEBOL VETERANOS 17:00 / 19:00 (SOCIETY)	-

USO RECREATIVO

QUADRA DE TÊNIS	PISCINA SEMI – OLÍMPICA (Exclusivo para nado livre)
SEGUNDA – 12:00 /21:30 TERÇA A SEXTA – 07:00 /23:00 SÁBADO – 07:00 /21:30 DOMINGOS – 07:00 /18:00	SEGUNDA - FECHADA PARA MANUTENÇÃO TERÇA a SEXTA – 10:00 /15:00 e 19:00/22:00 SÁBADO, DOMINGOS e FERIADOS – 08:00 /18:00

VOLEIBOL – PROF. ROGÉRIO COZENDEY

TERÇA/QUINTA – 17:30 / 18:30 – ESCOLINHA – (11 à 13 anos)
TERÇA/QUINTA – 18:30 / 20:30 – ESCOLINHA/ TREINAMENTO – (12 à 16 anos)

FUTSAL / SOCIETY (RECREAÇÃO) PROF. FERNANDO MELLO

SEGUNDA – 18:30 / 20:30 – SU-10, 12, 14 e 16 TREINO GOLEIRO TER/QUI – 09:00/ 10:00 – SUB 06 ESCOLINHA FUTSAL (MANHÃ) TER/QUI – 10:00/ 11:00 – SUB 08 ESCOLINHA FUTSAL (MANHÃ) TER/QUI – 14:00 / 16:00 – SUB 8, 10 e 12 “RECREAÇÃO” PALUMBÃO (TARDE)	QUA/SEX – 09:30 / 11:00 – SUB 10 e 12 “RECREAÇÃO” (MANHÃ) QUA/SEX – 15:00 / 16:30 – SUB 10 TREINO – (TARDE) QUA/SEX – 16:30 / 18:00 – SUB 12 TREINO – (TARDE) QUA/SEX – 18:00 / 19:45 – SUB 14 TREINO – (TARDE) QUA/SEX – 19:45 / 21:30 – SUB 16 TREINO – (TARDE)
--	---

ARTES MARCIAIS

JIU JITSU – PROF. ITAPARICA (NOVA UNIÃO)	JUDÔ – SENSEI ANDRÉ CANÇADO
QUARTA/SEXTA – 17:30 / 18:30 – (KIDS / 03 A 09 anos) QUARTA/SEXTA – 18:30 / 19:30 – (INFANTIL E JUVENIL / 10 A 15 anos) QUARTA/SEXTA – 19:30 / 20:30 (ADULTO E COMPETIÇÃO)	TERÇA/QUINTA – 18:00 / 18:45 – ESCOLINHA INFANTIL (4 à 7 anos) TERÇA/QUINTA – 18:45 / 19:45 – ESCOLINHA INFANTIL (5 à 12 anos) TERÇA/QUINTA – 19:45 / 20:45 – JUVENIL/ADULTO (a partir de 13 anos)
KARATÊ (SHOTOKAN) – INST. BENEDITO (DITO)	TAE KWON DÔ – PROF. MARCIO
QUARTA/SEXTA – 18:00 / 20:00 – ESCOLINHA (5 à 12 anos) QUARTA/SEXTA – 20:00 / 22:00 – ADULTO	TERÇA/QUINTA – 18:30 / 19:30 – ESCOLINHA (6 à 12 anos) TERÇA/QUINTA – 19:30 / 21:00 – ADULTO

AERO LOCAL Obs.: Duração das aulas 50min)	ALONGAMENTO Obs.: Duração das aulas 50min)	HIIT / POWER ABD Obs.: Duração das aulas 50min)
PROF. KARYN RENATA (>16 anos)	PROF. KARYN RENATA (>16 anos)	PROF. KARYN RENATA (>16 anos)
TERÇA / QUINTA – 18:00 TERÇA / QUINTA – 19:00 QUARTA / SEXTA – 08:00	SEGUNDA/ QUARTA – 07:00 SEGUNDA/ QUARTA – 18:00 TERÇA / QUINTA – 09:00	SEXTA – 06:00 SEXTA – 07:00 SEXTA – 17:00

FREE STYLE DANCE (dança estilo livre) Obs.: Duração das aulas 50min)	POWER YOGA Obs.: Duração das aulas 50min)
RENATA SANCHES (>16 anos)	PROF. MARCIO (>16 anos)
SEGUNDA / QUARTA – 18:00 TERÇA / QUINTA – 08:00 TERÇA / QUINTA – 17:00	TERÇA / QUINTA – 06:30 TERÇA / QUINTA – 07:45

ACADEMIA DE DANÇA

LUÍZA RODRIGUES	GRAZIELLA BARROZO
BALLET JUVENIL (11 a 14 anos) – SEGUNDA & QUARTA - 16:00-17:30 JAZZ INFANTIL II (8 a 12 anos) – SEGUNDA & QUARTA – 17:30-18:30 SAPATEADO INFANTO-JUVENIL (>7 anos) – SEGUNDA & QUARTA – 18:30-19:30 SAPATEADO JUVENIL INTERM. – SEGUNDA & QUARTA – 19:30-20:30 BALLET ADULTO (>16 anos) – TERÇA & QUINTA – 18:30-19:30 JAZZ ADULTO (>16 anos) – TERÇA & QUINTA – 19:30-20:30	BALLET BABY (3 a 5 anos) – SEGUNDA & QUARTA – 18:30-19:30 PRÉ-BALLET (6 a 8 anos) – TERÇA & QUINTA – 18:30-19:30 JAZZ INFANTIL I (5 a 8 anos) – TERÇA & QUINTA – 19:30-20:30
THAINE SANTOS	MAYARA XIMENES
DANÇAS URBANAS INFANTIL (8 a 12 anos) – QUINTA & SEXTA – 19:30-20:30 DANÇAS URBANAS JUVENIL (12 a 15 anos) – TERÇA & QUINTA – 16:00-17:00 TÉCNICA ACROBÁTICA (>8 anos) – Apenas para alunos inscritos em alguma modalidade de DANÇA no Tebar – QUINTA – 17:00-18:00	BALLET INFANTIL I (8 a 10 anos) – TERÇA & QUINTA – 18:30-19:30 BALLET INTERMEDIÁRIO (PONTAS) (>12 ANOS) – SEGUNDA & QUARTA – 17:00-18:30 JAZZ JUVENIL (>13 ANOS) – SEGUNDA & QUARTA – 18:30-19:30

ATENÇÃO

ANTES DE REALIZAR A INSCRIÇÃO NA ATIVIDADE, É PRECISO CONSULTAR A DISPONIBILIDADE DE VAGA PARA A TURMA DESEJADA!!

WhatsApp ESPORTE: (12) 2103-6240