



GRADE DE HORÁRIOS – TEBAR PRAIA CLUBE

Última atualização em 08/10/2021 - Sujeito a alterações

PISCINA I - SEMI-OLÍMPICA					
NATAÇÃO - R\$20,00					
HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07h00	MANUTENÇÃO	-	-	-	-
08h00		Nat. Adulto Patricia	Nat. Adulto Márcia	Nat. Adulto Patricia	Nat. Adulto Márcia
09h00		Nat. Aperf. (7/14) Patricia	Nat. Adulto/Ap. Márcia	Nat. Aperf. (7/14) Patricia	Nat. Adulto/Ap. Márcia
10h00		-	-	-	-
15h30	RECREAÇÃO	Nat. Aperf. (7/14) Márcia	Nat. Aperf. (8/12) Patricia	Nat. Aperf. (7/14) Márcia	Nat. Aperf. (8/12) Patricia
16h30		Nat. Adulto Márcia	Nat. Adulto Patricia	Nat. Adulto Márcia	Nat. Adulto Patricia
17h30		Nat. Adulto Márcia	-	Nat. Adulto Márcia	-
18h30		Nat. Adulto Márcia	-	Nat. Adulto Márcia	-
19h30		-	-	-	-

ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO (> 14 ANOS) / R\$30,00 - HIGIENIZAÇÃO: 11h30 às 12h30		
SEGUNDA À SEXTA DAS 06h00 ÀS 21h30	06h00 às 14h00	Ricardo e Karyn
	13h30 às 21h30	Valdenir, Marina e Thais

AERO LOCAL/ ALONGAMENTO - LUCIANA // POWER YOGA - MÁRCIO - GRATUITAS					
HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
06h30	-	Power Yoga Márcio	-	Power Yoga Márcio	-
09h00	-	Alongamento Luciana	-	Alongamento Luciana	-
18h00	Alongamento Luciana	Aero Local Luciana	Alongamento Luciana	Aero Local Luciana	-
19h00	-	Aero Local Luciana	-	Aero Local Luciana	-
20h00	Alongamento Luciana	-	Alongamento Luciana	-	-

ESCOLINHA FUTEBOL SOCIETY - GRATUITAS			
HORÁRIO	DIAS	CATEGORIA	PROFESSOR
09h00	QUARTA /SEXTA	SUB 10	Fernando Mello e Rogério C.
10h00	QUARTA /SEXTA	SUB 08	Fernando Mello e Rogério C.
15h30	QUARTA /SEXTA	SUB 10/12 MISTO	Fernando Mello
18h00	SEGUNDA	SUB 12 TREINO	Fernando Mello
16h30	QUARTA	SUB 12/14 TREINO	Fernando Mello e Sérgio Moreira
16h30	SEXTA	SUB 12 TREINO	Fernando Mello
17h30	SEXTA	SUB 14 TREINO	Sérgio Moreira
18h30	SEXTA	SUB 16 TREINO	Sérgio Moreira

USO RECREATIVO		
LOCAL	DIAS	HORÁRIO
QUADRA DE TÊNIS	SEGUNDA-FEIRA	12h00 às 21h00
	TERÇA À DOMINGO	07h00 às 21h00
PISCINA SEMI-OLÍMPICA	SEGUNDA-FEIRA	12h00 às 21h00
	TERÇA À SEXTA	10h00 às 15h30
		19h30 às 21h00
SÁB. DOM. E FERIADOS	08h00 às 18h00	
FUTEBOL SOCIETY – VETERANOS	TERÇA E QUINTA	17h00 às 19h00
AULA DE TÊNIS		
Valores e horários com Prof.: Marcos Borelli - WhatsApp: (12) 98282-6889		
VALORES LOCAÇÃO – SOCIETY		
Avulso: R\$150,00/Hora Mensal: R\$500,00/Hora		

PISCINA II - COBERTA					
NATAÇÃO - R\$ 20,00 / HIDROGINÁSTICA E HIDROBIKE - R\$ 25,00					
HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07h00	MANUTENÇÃO	6h50 Hidrobike Márcia	Hidroginástica Márcia	6h50 Hidrobike Márcia	Hidroginástica Márcia
08h00		Hidroginástica Luciana	Hidrobike Patricia	Hidroginástica Luciana	Hidrobike Patricia
09h00		-	Nat. Inci. (4/7) Patricia	-	Nat. Inci. (4/7) Patricia
10h00		Nat. Inci. (5/8) Patricia	Nat. Bebe(6m/3) Patricia	Nat. Inci. (5/8) Patricia	Nat. Bebe(6m/3) Patricia
15h30	MANUTENÇÃO	-	Nat. Inci. (5/8) Márcia	-	Nat. Inci. (5/8) Márcia
16h30		-	Nat. Inci. (8/12) Márcia	-	Nat. Inci. (8/12) Márcia
17h30		-	Hidroginástica Patricia	-	Hidroginástica Patricia
18h30		-	Hidrobike Patricia	-	Hidrobike Patricia
19h30		Hidroginástica Márcia	Natação Ad inic Patricia	Hidroginástica Márcia	Natação Ad inic Patricia

BIKE INDOOR - (>16 ANOS) / R\$ 25,00					
HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07h00	-	Luciana	-	Luciana	-
17h00	-	Luciana	-	Luciana	-
19h00	Luciana	-	Luciana	-	-

ARTES MARCIAIS - GRATUITAS	
JIU JITSU – INST. ANDERSON DA SILVA	TAE KWON DO – PROF. MARCIO 4º DAN
Segunda – 19h00 (Feminino)	Terça/Quinta – 18h30 (Escolinha 6 à 12 anos)
Terça/Quinta – 09h00 e 20h30 (> 10 anos)	Terça/Quinta – 19h30 (Adulto)
Quarta/Sexta - 17h00 (> 10 anos)	
KARATÊ (SHOTOKAN) – INST. BENEDITO (DITO) 3º DAN	-----
Quarta/Sexta – 18h00 (Escolinha 5 à 12 anos)	-----
Quarta/Sexta - 19h00 (Escolinha 5 à 12 anos)	-----
Quarta/Sexta – 20h00 (Adulto)	-----

ACADEMIA DE DANÇA - GRATUITAS // INSCRIÇÕES PELO WHATSAPP (12) 99214-3243					
GRAZIELLA BARROZO					
HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
18h30	-	5/7 anos Ballet Primário	3/5 anos Ballet Pré -Prim.	5/7 anos Ballet Primário	3/5 anos Ballet Pré -Prim.
19h30	-	5/7 anos Jazz Baby	-	5/7 anos Jazz Baby	-
LUIZA RODRIGUES					
16h30	-	>11 anos Ballet 3º Grau	-	>11 anos Ballet 3º Grau	-
17h30	-	> 11 anos Jazz Ini./Int.	> 10 anos Sapateado Int.	> 11 anos Jazz Ini./Int.	> 10 anos Sapateado Int.
18h30	-	-	9/11 anos Ballet 2º Grau	-	9/11 anos Ballet 2º Grau
19h00	-	7/10 anos Jazz Inf.	-	7/10 anos Jazz Inf.	-
19h30	-	-	7/10 anos Sapateado Inic.	-	7/10 anos Sapateado Inic.
JUDITH DELGADO					
18h30	-	>18 anos Adult Estilo livre	-	>18 anos Adult Estilo livre	-
GUSTAVO RIBEIRO					
17h30	-	-	>11 anos Danças Urbanas	-	>11 anos Danças Urbanas

HORÁRIO ATENDIMENTO - SECRETARIA	
Segunda:	08:30 às 18:00
Terça à Sexta:	08:30 às 18:30
Sábados:	09:00 às 13:00

/tebarpraiaclube

- PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE: (12) 2103-6240 / (12) 2103-6241

ATENÇÃO: ANTES DE REALIZAR A INSCRIÇÃO É PRECISO CONSULTAR A DISPONIBILIDADE DE VAGA PARA A TURMA DESEJADA!!