TEBAR PRAIA CLUBE

GRADE DE HORÁRIOS

SUJEITO A ALTERAÇÕES – AJUSTES - **13.08.2026**

ATIVIDADES PAGAS

NATAÇÃO – MENSALIDADE R$35,00

PISCINA I – SEMI OLÍMPICA

HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	ADULTO Steven	ADULTO Steven	ADULTO Steven	ADULTO Steven
08:00	ADULTO Patrícia	ADULTO Márcia	ADULTO Patrícia	ADULTO Márcia
09:00	07 a 13 Anos Steven	07 a 13 Anos Márcia	07 a 13 Anos Steven	07 a 13 Anos Márcia
10:00	-	-	-	-
15:00	07 a 14 Anos Márcia	07 a 10 Anos Steven	07 a 14 Anos Márcia	07 a 10 Anos Steven
16:00	ADULTO/ APERF JUV. Márcia	07 a 13 Anos Steven	ADULTO/ APERF JUV. Márcia	07 a 13 Anos Steven
17:00	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	ADULTO Márcia	ADULTO Steven
18:00	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	ADULTO Márcia	ADULTO Steven

PISCINA II – COBERTA

HORARIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	-	-	-	-
08:00	-	-	-	-
09:00	07 a 10 Anos Patrícia	09 a 13 Anos Patrícia/Steven	07 a 10 Anos Patrícia	09 a 13 Anos Patrícia/Steven
10:00	06 a 08 Anos Patrícia/Steven	04 a 07 Anos Patrícia/Steven	06 a 08 Anos Patrícia/Steven	04 a 07 Anos Patrícia/Steven
15:00	07 a 12 Anos Steve	07 a 11 Anos Patrícia	07 a 12 Anos Steven	07 a 11 Anos Patrícia
16:00	06 a 10 Anos Steven/Patrícia	07 a 10 Anos Patrícia	06 a 10 Anos Steven/Patrícia	07 a 10 Anos Patrícia
17:00	04 a 7 Anos Steven/Patrícia	ADULTO INICIANTE Patrícia	04 a 7 Anos Steven/Patrícia	ADULTO INICIANTE Patrícia
18:00	04 a 5 Anos Steven/Patrícia		04 a 5 Anos Steven/Patrícia	

HIDROGINÁSTICA - PISCINA COBERTA
MENSALIDADE R$40,00 (>16 anos)

HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	-	Márcia	-	Márcia
08:00	Ricardo Rosa	-	Ricardo Rosa	-
18:00	-	Patrícia	-	Patrícia
19:00	Márcia	-	Márcia	-

HIDROBIKE - PISCINA COBERTA
MENSALIDADE R$ 40,00 (>16 anos)

HORARIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	Márcia	-	Márcia	-
08:00	-	Patrícia	-	Patrícia

BIKE INDOOR – PROF. KARYN RENATA
MENSALIDADE R$40,00 (>16 ANOS)

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
	07:00		07:00
19:00	17:00	19:00	17:00

BAMBO HIIT
PROF. KARYN RENATA
MENSALIDADE R$20,00

SEGUNDA – 08:00 / SEXTA – 07:00

OBS. PRECISA COMPRAR MATERIAL

FIT DANCE
PROF. EVANDRO
MENSALIDADE R$20,00

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
18:00	8:00	18:00	8:00

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

SEGUNDA A SEXTA 06:00 / 21:30	06:00 / 14:00	Leticia - Ricardo Rosa - Valdenir - Steven
SÁBADO 08:00 / 12:00	13:30 / 21:30	Fernanda - Adriana - 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
VALORES E HORÁRIOS COM PROFESSOR:
MARCOS BORELLI
WHATSAPP**: (12) 98282-6889**

AULA DE PILATES
VALORES E HORÁRIOS COM PROFESSOR:
RUDY DARIO
WHATSAPP: **(12) 98877-2222**

AULA DE DANÇA DE SALÃO
VALORES E HORÁRIOS COM PROFESSOR:
EVANDRO MACHADO
WHATSAPP**: (12) 99160-0235**

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

WhatsApp DEPT. DE ESPORTES: (12) 2103-6240

TEBAR PRAIA CLUBE

GRADE DE HORÁRIOS

SUJEITO A ALTERAÇÕES – AJUSTES - **13.08.2026**

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 **SEGUNDA –** 12:00 /21:30 **TERÇA A SEXTA** – 07:00 /23:00 **SABADO -** 07:00 /21:30 **DOMINGOS –** 07:00 /18:00	**PISCINA SEMI – OLÍMPICA (Exclusivo para nado livre)** **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

TER/QUI – 17:30 / 18:30 **– ESCOLINHA – 11 a 13 anos**
TER/QUI – 18:30 / 20:30 **– ESCOLINHA / TREINAMENTO – 12 a 16 anos**

FUTSAL / RECREAÇÃO PROF. FERNANDO MELLO

SEGUNDA – 18:30 / 20:30 – **SUB 10, 12, 14 e 16 TREINO GOLEIRO** **TER/QUI –** 09:00/ 10:00 – **SUB 06 ESCOLINHA FUTSAL** **TER/QUI –** 10:00/ 11:00 – **SUB 08 ESCOLINHA FUTSAL** **TER/QUI** – 14:00 / 16:00 – **SUB 08 10 e 12 (RECREAÇÃO)**	**QUA/SEX –** 09:30 / 11:00 – **SUB 10 e 12 (RECREAÇÃO)** **QUA/SEX –** 15:00 / 16:30 – **SUB 10 TREINO** **QUA/SEX –** 16:30 / 18:00 – **SUB 12 TREINO** **QUA/SEX –** 18:00 / 19:45 – **SUB 14 TREINO** **QUA/SEX –** 19:45 / 21:30 – **SUB 16 TREINO**

ARTES MARCIAIS

JIU JITSU – PROF. ITAPARICA (NOVA UNIÃO)	JUDÔ – SENSEI ANDRÉ CANÇADO
QUA/SEX – 17:30 / 18:30 **KIDS 03 a 09 anos** **QUA/SEX –** 18:30 / 19:30 **INFANTIL E JUVENIL 10 a 15 anos** **QUA/SEX –** 19:30 / 20:30 **ADULTO E COMPETIÇÃO**	**TER/QUI –** 18:00 / 18:45 - **ESCOLINHA INFANTIL 4 a 7 anos** **TER/QUI –** 18:45 / 19:45 **– ESCOLINHA INFANTIL 5 a 12 anos** **TER/QUI –** 19:45 / 20:45 - **JUVENIL /ADULTO (a partir de 13 anos)**
KARATÊ (SHOTOKAN) – INST. BENEDITO (DITO)	**TAE KWON DÔ – PROF. MARCIO**
QUA/SEX - 18:00 / 20:00 **– ESCOLINHA 5 a 12 anos** **QUA/SEX –** 20:00 / 22:00 **- ADULTO**	**TER/QUI –** 18:30 / 19:30 **– ESCOLINHA 6 a 12 anos** **TER/QUI –** 19:30 / 21:00 **– ADULTO**
AERO LOCAL **Duração das aulas 50min**	**ALONGAMENTO** **Duração das aulas 50min**
PROF. KARYN RENATA (>16 anos)	**PROF. KARYN RENATA (>16 anos)**
TER/QUI – 18:00 **TER/QUI –** 19:00 **QUA/SEX –** 08:00	**SEG/QUA –** 07:00 **SEG/QUA –** 17:00 **SEG/QUA –** 18:00 **TER/QUI –** 09:00
HIIT / POWER ABD **Duração das aulas 50min**	**POWER YOGA** **Duração das aulas 50min**
PROF. KARYN RENATA	**PROF. MARCIO (> 16 anos)**
SEXTA – 06:00 **SEXTA –** 07:00 **SEXTA –** 17:00	**TER/QUI -** 06:30 **TER/QUI –** 07:45

ACADEMIA DE DANÇA

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

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

WhatsApp DEPT. DE ESPORTES: (12) 2103-6240