



GRADE DE HORÁRIOS - TEBAR PRAIA CLUBE



SUJEITO A ALTERAÇÕES – AJUSTES- 03/06/2026

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	ADULTO Steven	ADULTO Steven	ADULTO Steven	07:00	-	-	-	-
08:00	ADULTO Patrícia	ADULTO Márcia	ADULTO Patrícia	ADULTO Márcia	08:00	-	-	-	-
09:00	07 a 13 Anos Steven	07 a 13 Anos Márcia	07 a 13 Anos Steven	07 a 13 Anos Márcia	09:00	06 a 10 Anos Patrícia	06 a 10 Anos Patrícia/Steven	06 a 10 Anos Patrícia	06 a 10 Anos Patrícia/Steven
10:00	-	-	-	-	10:00	04 a 07 Anos Patrícia/Steven	04 a 07 Anos Patrícia/Steven	04 a 07 Anos Patrícia/Steven	04 a 07 Anos Patrícia/Steven
PISCINA I – SEMI OLÍMPICA					PISCINA II – COBERTA				
15:00	07 a 14 Anos Márcia	07 a 10 Anos Steven	07 a 14 Anos Márcia	07 a 10 Anos Steven	15:00	07 a 12 Anos Steven	07 a 11 Anos Patrícia	07 a 12 Anos Steven	07 a 11 Anos Patrícia
16:00	ADULTO/APERF JUV. Márcia	07 a 13 Anos Steven	ADULTO/APERF JUV. Márcia	07 a 13 Anos Steven	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	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	17:00	04 a 7 Anos Steven /Patrícia	ADULTO iniciante Patrícia	04 a 7 Anos Steven /Patrícia	ADULTO iniciante Patrícia
18:00	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	18:00	04 a 5 Anos Steven /Patrícia		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
SÁBADO – 08:00 ÀS 12:00	13:30 / 21:30	Fernanda, Adriana 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 VALORES E HORÁRIOS COM PROF.: MARCOS BORELLI WHATSAPP: (12) 98282-6889	AULA DE PILATES 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- 03/06/2026

ATIVIDADES GRATUITAS			
R E C R E A Ç Ã O – A C I M A D E 2 5 A N O S			
TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<u>FUTEBOL VETERANOS</u> 17:00 / 19:00 (SOCIETY)	-	<u>FUTEBOL VETERANOS</u> 17:00 / 19:00 (SOCIETY)	-
USO RECREATIVO			
<u>QUADRA DE TÊNIS</u> SEGUNDA – 12:00 / 21:30 TERÇA A SEXTA – 07:00 / 23:00 SÁBADO – 07:00 / 21:30 DOMINGOS – 07:00 / 18:00		<u>PISCINA SEMI – OLÍMPICA</u> (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	
V O L E I B O L – P R O F . R O G É R I O C O Z E N D E Y			
TERÇA/QUINTA – 17:30 / 18:30 – ESCOLINHA – (11 à 13 anos) TERÇA/QUINTA – 18:30 / 20:30 – ESCOLINHA/ TREINAMENTO – (12 à 16 anos)			
F U T S A L / S O C I E T Y (R E C R E A Ç Ã O) P R O F . F E R N A N D O M E L L O			
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 – 17:00 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	
A C A D E M I A D E D A N Ç A			
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) – QUINTA – 17:00-18:00 (Apenas para alunos inscritos em alguma modalidade de DANÇA no Tebar)		BALLET INTERMEDIÁRIO (PONTAS) (>12 ANOS) – SEGUNDA/QUARTA – 17:00-18:30 JAZZ JUVENIL (>13 ANOS) – SEGUNDA/QUARTA – 18:30-19:30 BALLET INFANTIL I (8 a 10 anos) – TERÇA/ QUINTA – 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