



GRADE DE HORÁRIOS - TEBAR PRAIA CLUBE
SUJEITO A ALTERAÇÕES – AJUSTES-18/05/2024



WhatsApp ESPORTE: (12) 2103-6240

NATAÇÃO – MENSALIDADE R\$ 30,00

PISCINA I – SEMI OLÍMPICA					PISCINA II – COBERTA				
HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	HORARIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	ADULTO Steven	-	ADULTO Steven	-	07:00	-	-	-	-
08:00	ADULTO Patrícia	ADULTO Márcia	ADULTO Patrícia	ADULTO Márcia	08:00	-	-	-	-
09:00	NÍVEL 3 08 a 13 Anos Steven	ADULTO/JUV APERF. Márcia	NÍVEL 3 08 a 13 Anos Steven	ADULTO/JUV APERF. Márcia	09:00	NÍVEL 2 08 a 12 Anos Patrícia	NÍVEL 1 04 a 5 Anos Patrícia/ Steven /Marina	NÍVEL 2 08 a 12 Anos Patrícia	NÍVEL 1 04 a 5 Anos Patrícia/ Steven /Marina
10:00	-	-	-	-	10:00	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Patrícia / Steven	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Patrícia/ Steven /Marina	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Patrícia / Steven	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Patrícia/ Steven /Marina
15:30	ADULTO&NÍVEL 02 Acima de 10Anos Márcia	NÍVEL 2 e 3 09 a 13 Anos Márcia	ADULTO&NÍVEL 02 Acima de 10Anos Márcia	NÍVEL 2 e 3 09 a 13 Anos Márcia	15:30	NÍVEL 1 04 a 5 Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 01 Acima de 05Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 1 04 a 5 Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 01 Acima de 05Anos Steven /Patrícia
16:30	ADULTO&NÍVEL 2/3 Acima de 10Anos Márcia	ADULTO Patrícia	ADULTO&NÍVEL 2/3 Acima de 10Anos Márcia	ADULTO Patrícia	16:30	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 02 Acima de 10Anos Steven /Marina	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 02 Acima de 10Anos Steven /Marina
17:30	ADULTO Márcia	ADULTO Marina	ADULTO Márcia	ADULTO Marina	17:30	BEBE 06 M a 03 Anos Steven /Patrícia	-	BEBE 06 M a 03 Anos Steven /Patrícia	-
18:30	ADULTO Márcia	ADULTO Marina	ADULTO Márcia	ADULTO Marina	18:30	NÍVEL 2 e 3 10 a 13 Anos Steven	-	NÍVEL 2 e 3 10 a 13 Anos Steven	-
19:30	NÍVEL 2 e 3 Acima de 14Anos Steven	ADULTO Marina	NÍVEL 2 e 3 Acima de 14Anos Steven	ADULTO Marina	19:30	-	NÍVEL 0 ADULTO Patrícia	-	NÍVEL 0 ADULTO Patrícia

HIDROGINÁSTICA – MENSALIDADE R\$ 35,00 (16 anos)

HIDROBIKE – MENSALIDADE R\$ 35,00 (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 Luciana	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Luciana	-	08:00	-	HIDROBIKE PISCINA COBERTA Patrícia	-	HIDROBIKE PISCINA COBERTA Patrícia
17:30	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Patrícia	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Patrícia	17:30	-	-	-	-
18:30	-	-	-	-	18:30	-	HIDROBIKE PISCINA COBERTA Patrícia	-	HIDROBIKE PISCINA COBERTA Patrícia
19:30	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Márcia	-	HIDROGINÁSTICA PISCINA COBERTA Márcia	-	19:30	-	-	-	-

BIKE INDOOR – MENSALIDADE R\$ 35,00 (16 anos)

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
07:00	-	Luciana	-	Luciana
17:00	-	Luciana	-	Luciana
18:15	-	Marco Aurélio	-	Marco Aurélio
19:00	Luciana	-	Luciana	-

ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO – MENSALIDADE R\$ 40,00 (14 anos)

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA 06:00 ÀS 21:30	06:00 / 14:00	Karyn, Valdenir, Steven
	13:30 / 21:30	Marco Aurélio, Veneza, João Lucas e Marina

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

ATENÇÃO

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



GRADE DE HORÁRIOS - TEBAR PRAIA CLUBE
SUJEITO A ALTERAÇÕES – AJUSTES-18/05/2024



WhatsApp ESPORTE: (12) 2103-6240

ATIVIDADES GRATUITAS

R E C R E A Ç Ã O – A C I M A D E 2 5 A N O S

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
FUTSAL VETERANOS 16:30 / 18:30 (NENO)	VOLEIBOL VETERANOS 20:30 / 22:30 (NENO)	FUTEBOL VETERANOS 17:00 / 19:00 (SOCIETY)	-	FUTEBOL VETERANOS 17:00 / 19:00 (SOCIETY)	-

USO RECREATIVO

QUADRA DE TÊNIS		PISCINA SEMI-OLÍMPICA	
SEGUNDA – 12:00/21:00 TERÇA A DOMINGO – 07:00/21:00		TERÇA A SEXTA – 10:00/15:30 E 20:30/22:00 (Exclusivo para nado livre) SÁBADO DOMINGOS E FERIADOS – 08:00/18:00	
B A S Q U E T E – PROF. RICARDO ROSA		V O L E I B O L – PROF. ROGÉRIO COZENDEY	
TERÇA / QUINTA – 14:00 / 16:00 – 8 A 12 ANOS – (GINÁSIO - NENO) TERÇA / QUINTA – 16:00 / 17:30 – 13 A 17 ANOS – (GINÁSIO - NENO)		TERÇA/QUINTA – 17:30 / 19:00 – ESCOLINHA – (11 à 13 anos) TERÇA/QUINTA – 18:30 / 20:30 – ESCOLINHA/ TREINAMENTO – (12 à 16 anos)	

F U T S A L / F U T E B O L S O C I E T Y

PROF. FERNANDO MELLO	MARCO AURÉLIO
SEGUNDA – 18:30 / 20:30 – SUB 12 TREINO – GINÁSIO NENO QUA/SEX – 16:00 / 18:00 – SUB 12 TREINO – GINÁSIO NENO QUA/SEX – 18:00 / 20:00 – SUB 14 TREINO – GINÁSIO NENO QUA/SEX – 20:00 / 22:00 – SUB 16 TREINO – GINÁSIO NENO	TER/QUI – 09:00 / 10:00 – SUB 06 ESCOLINHA FUTSAL (GINÁSIO - NENO) TER/QUI – 10:00 / 11:00 – SUB 08 ESCOLINHA FUTSAL (GINÁSIO - NENO) QUA/SEX – 09:30 / 10:30 – SUB 10 ESCOLINHA FUTSAL (GINÁSIO - NENO) QUA/SEX – 14:00 / 15:00 – SUB 10 ESCOLINHA FUTSAL (GINÁSIO - NENO) QUA/SEX – 15:00 / 16:00 – SUB 12 ESCOLINHA FUTSAL (GINÁSIO - NENO)

ARTES MARCIAIS

JIU JITSU – INST. ANDERSON DA SILVA	TAE KWON DÔ – PROF. MARCIO
SEGUNDA – 09:00 / 11:00 (AVANÇADO) - NO-GI-Sem Kimono SEGUNDA – 19:00 / 21:00 (FEMININO) TERÇA/QUINTA – 09:00 / 11:00 (AVANÇADO-INCIANTE / > 10 anos) TERÇA/QUINTA – 20:30 / 22:00 (AVANÇADO) QUARTA/SEXTA – 17:00 / 19:00 (AVANÇADO-INCIANTE / > 10 anos)	TERÇA/QUINTA – 18:30 / 19:30 – ESCOLINHA (6 à 12 anos) TERÇA/QUINTA – 19:30 / 21:00 – ADULTO
KARATÊ (SHOTOKAN) – INST. BENEDITO (DITO)	JUDÔ – SENSEI ANDRÉ CANÇADO
QUARTA/SEXTA - 18:00 / 19:00 – ESCOLINHA (5 à 12 anos) QUARTA/SEXTA – 19:00 / 20:00 – ESCOLINHA (5 à 12 anos) QUARTA/SEXTA – 20:00 / 22:00 - ADULTO	TERÇA/QUINTA – 18:30 / 19:30 – ESCOLINHA INFANTIL (5 à 12 anos) TERÇA/QUINTA – 19:30 / 20:30 – JUVENIL/ADULTO (a partir de 13 anos)

A E R O L O C A L	A L O N G A M E N T O	P O W E R Y O G A
PROF. LUCIANA / MARCO AURÉLIO (16 anos)	PROF. LUCIANA (16 anos)	PROF. MARCIO (16 anos)
TERÇA / QUINTA – 18:00 / 19:00 (Prof. Luciana) TERÇA / QUINTA – 19:00 / 20:00 (Prof. Luciana) QUARTA / SEXTA – 08:00 / 09:00 (Prof. Marco Aurélio)	SEGUNDA/ QUARTA – 07:00 / 08:00 SEGUNDA/ QUARTA – 18:00 / 19:00 TERÇA / QUINTA – 09:00 / 10:00	TERÇA / QUINTA – 06:30 / 07:30 TERÇA / QUINTA – 07:45 / 08:45

FREE STYLE DANCE (DANÇA ESTILO LIVRE)	FUNCIONAL KIDS
RENATA SANCHES (>16 anos)	PROF. ROGÉRIO COZENDEY
SEGUNDA / QUARTA – 18:00 / 19:00 TERÇA / QUINTA – 08:00 / 09:00 TERÇA / QUINTA – 17:00 / 18:00	QUARTA/SEXTA – 08:00 / 09:00 - ESCOLINHA – (8 à 12 anos)

ACADEMIA DE DANÇA

MAYARA XIMENES	LUIZA RODRIGUES
BALLET JUVENIL (INIC.) - (14 a 18 anos) – TERÇA E QUINTA – 16:00-17:00 BALLET JUVENIL (INTER.) – (14 a 18 anos) – QUARTA E SEXTA – 15:30-17:00 JAZZ JUVENIL (13 a 17 anos) – QUARTA E SEXTA – 17:00/18:30	BALLET INFANTIL II (11 a 14 anos) – SEGUNDA/QUARTA – 16:30/17:30 JAZZ INFANTIL II (8 a 12 anos) – SEGUNDA/QUARTA – 17:30 / 18:30 SAPATEADO INFANTIL (7 a 10 anos) – SEGUNDA/QUARTA – 18:30 / 19:30 BALLET ADULTO (>16 anos) – SEGUNDA/QUARTA – 19:30 / 20:30 SAPATEADO JUVENIL (> 10 anos) – TERÇA/QUINTA – 17:30 / 18:30 BALLET INFANTIL I (8 a 10 anos) – TERÇA/QUINTA – 18:30 / 19:30 JAZZ ADULTO (>16 anos) - TERÇA/QUINTA – 19:30 / 20:30
GRAZIELLA BARROZO	JUDITH DELGADO
BALLET BABY (3 a 4 anos) - QUARTA/SEXTA – 18:30 / 19:30 JAZZ INFANTIL I (5 a 8 anos) - TERÇA/QUINTA – 19:30 / 20:30 PRÉ-BALLET (5 a 8 anos) - TERÇA/QUINTA – 09:30 / 10:30 PRÉ-BALLET (5 a 8 anos) - TERÇA/QUINTA – 18:30 / 19:30	ESTILO LIVRE (Adulto) - TERÇA/QUINTA – 18:30 / 19:30
	THAINE SANTOS
	DANÇAS URBANAS INFANTIL (8 A 12 anos) – SEXTA – 18:00/20:00 DANÇAS URBANAS JUVENIL (>13 anos) – TERÇA/QUINTA – 15:00/16:00