



GRADE DE HORÁRIOS - TEBAR PRAIA CLUBE  
SUJEITO A ALTERAÇÕES – AJUSTES- 17/09/2024



WhatsApp ESPORTE: (12) 2103-6240

**NATAÇÃO – MENSALIDADE DE 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	NÍVEL 2 08 a 12 Anos Patrícia	NÍVEL 1 04 a 5 Anos Patrícia/ Steven
10:00	-	-	-	-	10:00	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Patrícia / Steven	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Patrícia/ Steven	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Patrícia / Steven	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Patrícia/ Steven
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	NÍVEL 1 e 2 06 a 10 Anos Steven /Patrícia	NÍVEL 02 Acima de 10Anos Steven
17:30	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	17:30	INF NÍVEL 0 02 a 03 Anos Steven /Patrícia	-	INF NÍVEL 0 02 a 03 Anos Steven /Patrícia	-
18:30	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	ADULTO Márcia	ADULTO Steven	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	-	NÍVEL 2 e 3 Acima de 14Anos Steven	-	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	-	Georgia	-	Georgia
19:00	Luciana	-	Luciana	-

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

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

**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
<b>AULA DE TÊNIS DE QUADRA</b>	<b>AULA DE DANÇA DE SALÃO/FORRÓ/BOLERO</b>
VALORES E HORÁRIOS COM PROF.: MARCOS BORELLI - WHATSAPP: (12) 98282-6889	VALORES E HORARIOS COM O PROF.: EVANDRO - WHATSAPP: (12)99160-0235

**ATENÇÃO**

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



**WhatsApp ESPORTE: (12) 2103-6240**

## ATIVIDADES GRATUITAS

RECREAÇÃO – ACIMA DE 25 ANOS					
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>FUTSAL VETERANOS</b> 16:30 / 18:30 (NENO)	<b>VOLEIBOL VETERANOS</b> 20:30 / 22:30 (NENO)	<b>FUTEBOL VETERANOS</b> 17:00 / 19:00 (SOCIETY)	-	<b>FUTEBOL VETERANOS</b> 17:00 / 19:00 (SOCIETY)	-
USO RECREATIVO					
<b>QUADRA DE TÊNIS</b>			<b>PISCINA SEMI-OLÍMPICA</b>		
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>BASQUETE – PROF. RICARDO ROSA</b>			<b>VOLEIBOL – PROF. ROGÉRIO COZENDEY</b>		
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)		
FUTSAL					
<b>PROF. FERNANDO MELLO</b>			<b>PROF. FERNANDO MELLO</b>		
SEGUNDA – 18:30 / 20:30 – SUB 16 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					
<b>JIU JITSU – INST. ANDERSON DA SILVA</b>			<b>TAE KWON DÔ – PROF. MARCIO</b>		
SEGUNDA – 09:30 / 11:30 (AVANÇADO) - NO-GI-Sem Kimono SEGUNDA – 19:00 / 21:00 (AVANÇADO) TERÇA/QUINTA – 09:30 / 11:30 (AVANÇADO-INCIANTE / > 10 anos) TERÇA/QUINTA – 20:30 / 22:00 (AVANÇADO) QUARTA/SEXTA – 17:30 / 19:30 (AVANÇADO-INCIANTE / > 10 anos)			TERÇA/QUINTA – 18:30 / 19:30 – ESCOLINHA (6 à 12 anos) TERÇA/QUINTA – 19:30 / 21:00 – ADULTO		
<b>KARATÊ (SHOTOKAN) – INST. BENEDITO (DITO)</b>			<b>JUDÔ – SENSEI ANDRÉ CANÇADO</b>		
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			SEGUNDA/ QUARTA – 17:15 / 18:00 - ESCOLINHA INFANTIL (4 à 7 anos) 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)		
<b>AERO LOCAL</b>		<b>ALONGAMENTO</b>		<b>POWER YOGA</b>	
<b>PROF. LUCIANA / VENEZA</b> (16 anos)		<b>PROF. LUCIANA</b> (16 anos)		<b>PROF. MARCIO</b> (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. Veneza)		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	
<b>FREE STYLE DANCE (DANÇA ESTILO LIVRE)</b>			<b>FUNCIONAL KIDS</b>		
<b>RENATA SANCHES</b> (>16 anos)			<b>PROF. ROGÉRIO COZENDEY</b>		
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					
<b>MAYARA XIMENES</b>			<b>LUIZA RODRIGUES</b>		
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		
<b>GRAZIELLA BARROZO</b>			<b>JUDITH DELGADO</b>		
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		
			<b>THAINE SANTOS</b>		
			DANÇAS URBANAS INFANTIL (8 A 12 anos) – SEXTA – 18:00/20:00 DANÇAS URBANAS JUVENIL (>13 anos) – TERÇA/QUINTA – 15:00/16:00		

### ATENÇÃO

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

**WhatsApp ESPORTE: (12) 2103-6240**