



Atividades Aquáticas

Atualizado: 05/01/2026

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local	
NATAÇÃO ADULTO	Valor Mensal: R\$ 83,03 (1 x semana)	<u>SEGUNDA A SEXTA</u>	Maiores de 12 anos - Livre a Aprendiz 2	Piscina Interna	
	R\$ 167,28 (2 x semana)				
					<u>SEGUNDA</u>
	Profª Janaina	19h20 às 20h10	Aprendiz 1		
		20h10 às 21h00	Aprendiz 2		
					<u>TERÇA E QUINTA</u>
	Profª Bianca	07h00 às 07h50	Livre		
	Profª Janaina	13h00 às 13h50	Aprendiz 1		
		17h00 às 17h50	Aprendiz 1		
		18h10 às 19h00	Juvenil 1		
	Profª Mayra	17h10 às 18h00	Juvenil 2		
		19h00 às 19h50	Aprendiz 1		
		20h00 às 20h50	Aprendiz 2		
					<u>QUARTA E SEXTA</u>
Profª Bianca	07h00 às 07h50	Livre			
Profª Janaina	20h00 às 20h50	Aprendiz 2			
			<u>SÁBADO</u>		
Profª Bianca	08h00 às 08h50	Livre			
	10h30 às 11h20	Aprendiz 1			
Profª Tatiana/ Profª Janaina - Maiores de 12 anos		Valor Mensal: R\$ 135,76 Aula Avulsa: R\$ 24,68 / Pacote Av: R\$176,33		Piscina Interna	
Horários					
<u>TERÇA E QUINTA</u>		<u>QUARTA E SEXTA</u>			
Hidroginástica	08h10 às 09h00	Hidroginástica	07h20 às 08h10		
	09h00 às 09h50		08h10 às 09h00		
	09h50 às 10h40		09h00 às 09h50		
Hidroginástica	14h00 às 14h50	Hidroginástica	10h40 às 11h30		
	16h00 às 16h50		14h50 às 15h40		
	18h00 às 18h50		19h00 às 19h50		
Hidroginástica	19h00 às 19h50	Hidroginástica (avulsa)	SÁBADO 10h00		
		HIDROBIKE (avulsa)	<u>SEGUNDA</u> 17 ou 18 ou 19h00		

HIDROBIKE	TERÇA E QUINTA		QUARTA E SEXTA		Piscina Interna
	Hydro-bike	10h40 às 11h20 20h00 às 20h40	Hydro-bike	09h50 às 10h30 15h40 às 16h20	
Atividades Aquáticas					Atualizado: 05/01/2026
Atividade	Descrição	Horários	Nível		Local
NATAÇÃO INFANTIL	Idade: 07 à 12 anos	<u>SEGUNDA A SÁBADO</u>	Adaptação, Aprendiz 1 e Aprendiz 2		Piscina Interna
	<u>SEGUNDA</u>				
	Profª Janaina	16h10 às 16h50	Aprendiz 1		
		17h00 às 17h40	Adaptação		
	Profª Bianca	17h00 às 17h40	Adaptação		
	Profª Janaina	17h50 às 18h30	Aprendiz 1		
	Profª Bianca	17h50 às 18h30	Aprendiz 1		
	Profª Janaina	18h40 às 19h20	Aprendiz 2		
	Profª Bianca	18h40 às 19h20	Adaptação		
		19h30 às 20h10	Adaptação		
		20h20 às 21h00	Aprendiz 2		
	<u>TERÇA E QUINTA</u>				
	Profª Bianca	08h00 às 08h40	Aprendiz 2		
		08h50 às 09h30	Aprendiz 1		
		09h30 às 10h10	Aprendiz 1		
		10h20 às 11h00	Adaptação		
		11h10 às 11h50	Adaptação		
	Profª Mayra	14h00 às 14h40	Adaptação		
		15h00 às 15h40	Aprendiz 1		
	Profª Janaina	15h10 às 15h50	Aprendiz 1		
	Profª Mayra	15h50 às 16h30	Aprendiz 2		
		16h30 às 17h10	Aprendiz 2		
	<u>QUARTA E SEXTA</u>				
Profª Bianca	08h00 às 08h40	Aprendiz 2			
	08h50 às 09h30	Aprendiz 1			
	09h40 às 10h20	Adaptação			

NATAÇÃO INFANTIL	Profª Bianca	10h40 às 11h20	Adaptação	Piscina Interna	
		11h20 às 12h00	Aprendiz 1		
	Profª Mayra	13h40 às 14h20	Aprendiz 1		
		14h20 às 15h00	Aprendiz 2		
	Profª Janaina	15h10 às 15h50	Aprendiz 2		
		16h00 às 16h40	Adaptação		
		17h00 às 17h40	Aprendiz 1		
		18h00 às 18h40	Aprendiz 1		
	SÁBADO				
	Profª Bianca	09h00 às 09h40	Aprendiz 2		
09h50 às 10h30		Aprendiz 1			
11h20 às 12h00		Adaptação			

Esportes de Raquete

Atualizado: 05/01/2026

Atividade	Descrição	Horários	Nível	Local
BEACH TENNIS	Mensal: R\$186,47	DE SEGUNDA A SEXTA	Iniciante ao Avançado - Turmas sujeitas a nivelamento.	Quadras de areia
	Profª Lucas	SEGUNDA		
		08h00 às 09h00	Intermediário	
		09h00 às 10h00	Avançado	
		10h00 às 11h00	Iniciante	
		17h00 às 18h00	Intermediário	
		18h00 às 19h00	Iniciante	
		19h00 às 20h00	Avançado	
		20h00 às 21h00	Intermediário	
		TERÇA		
		16h00 às 17h00	Iniciante	
		17h00 às 18h00	Intermediário	
		18h00 às 19h00	Iniciante	
		19h00 às 20h00	Avançado	
		20h00 às 21h00	Iniciante	
		QUARTA		
		08h00 às 09h00	Intermediário	
		09h00 às 10h00	Avançado	
		10h00 às 11h00	Iniciante	