



GRADE HORÁRIA

JULHO 2026

▶▶ ADULTO

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
7h	Clínica de Beach tennis	Natação treinamento / Boxe	Clínica de Beach tennis	Natação treinamento / Boxe	Clínica de Beach tennis	
7h15	Alongamento / Spinning	TRX	Alongamento / Spinning	TRX	Alongamento / Spinning	
8h	Clínica de Beach tennis / Pilates / Yoga	Yoga / Pilates	Clínica de beach tennis / Pilates / Yoga / Natação iniciante	Yoga / Pilates	Clínica de beach tennis / Pilates / Yoga / Natação iniciante	TRX / Clínica de Beach tennis
8h15		Spinning		Spinning		
9h	Clínica de beach tennis / Localizada		Clínica de beach tennis / Localizada		Clínica de beach tennis / Localizada	Alongamento / Yoga / Clínica de beach tennis
9h30				Funcional na areia		
10h	Alongamento	Aprendendo a nadar 60+	Alongamento	Aprendendo a nadar 60+	Alongamento	Pilates / Clínica de tennis
11h	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Spinning / Clínica de tênis
16h		Hidroginástica		Hidroginástica		
17h	Funcional		Funcional		Funcional	
18h	Pilates	Alongamento / Clínica de beach tennis	Pilates	Alongamento / Clínica de beach tennis	Pilates	
18h30					Clínica de bowls	
19h	Spinning / Ritmos / Natação treinamento	Ritmos / Spinning / Boxe	Spinning / Ritmos / Natação treinamento	Ritmos / Spinning / Boxe / Clínica de b. tennis	Alongamento / Spinning / Natação treinamento	
20h	Alongamento	Pilates / Clínica de beach tennis	Alongamento / Vôlei de areia	Pilates / Clínica de beach tennis		

- Sala de ginástica: alongamento, localizada, pilates, ritmos e trx
- Academia: boxe, funcional, spinning
- Sala de lutas: hata yoga, yoga
- Clínica de bowls também aos domingos, às 9h30



Aulas com agendamento no aplicativo:

Boxe, Beach Tennis, Tênis, Natação, Spinning e Funcional na Areia



GRADE HORÁRIA

JULHO 2026

▶▶ INFANTIL - 1 A 2 ANOS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
11h		Escola de movimentos iniciais		Escola de movimentos iniciais		

▶▶ INFANTIL - 2 A 3 ANOS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
14h30		Ballet baby		Ballet baby		

▶▶ INFANTIL - 4 A 7 ANOS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
9h15	Escola de Esportes	Escola de Esportes	Futsal / Circuito kids	Escola de Esportes	Futsal / Circuito kids	
9h30	Clínica de tênis					
9h50		Ginástica infantil		Ginástica infantil		
10h	Circo / Taekwondo / Futsal	Clínica de tênis / Artes / Judô	Taekwondo	Judô	Taekwondo / Artes	
10h30		Ballet		Ballet		
14h	Arte / Clínica de tênis	Clínica de tênis	Clínica de tênis	Clínica de tênis		
15h		Ballet		Ballet		
16h	Futsal	Judô	Futsal / Taekwondo	Judô	Futsal / Taekwondo	
17h	Circo					



GRADE HORÁRIA

JULHO 2026

►► INFANTIL - 8 A 11 ANOS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
9h		Ginástica infantil		Ginástica infantil		
9h10	Taekwondo		Taekwondo		Taekwondo	
9h15	Escola de Esportes	Escola de Esportes		Escola de Esportes		
10h	Futsal	Vôlei / Judô / Artes	Futsal / Circo	Vôlei / Judô	Futsal / Artes	Clínica de beach tennis
10h30					Clínica de tênis / Clínica de squash	
13h						Clínica de tênis
14h30	Clínica de tênis	Clínica de tênis	Clínica de tênis	Clínica de tênis		
15h		Clínica de squash				
16h		Futsal	Clínica de squash	Futsal		
17h	Taekwondo	Judô	Taekwondo / Circo	Judô	Taekwondo	
17h15		Vôlei		Escola de esportes		
18h					Clínica de beach tennis	
19h		Clínica de beach tennis				



GRADE HORÁRIA

JULHO 2026

▶▶ ACIMA DE 12 ANOS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
7h	Clínica de beach tennis		Clínica de beach tennis		Clínica de beach tennis	
8h	Clínica de beach tennis		Clínica de beach tennis		Clínica de beach tennis	Clínica de beach tennis
9h	Clínica de beach tennis	Ginástica de solo	Clínica de beach tennis	Ginástica de solo	Clínica de beach tennis	Clínica de beach tennis
10h30					Clínica de squash	
15h		Clínica de squash				
15h30	Clínica de tênis					
16h			Clínica de squash			
17h	Taekwondo	Judô	Taekwondo	Judô	Taekwondo	
18h		Clínica de beach tennis		Clínica de beach tennis		
19h	Ritmos	Ritmos	Ritmos	Ritmos / Clínica de beach tennis		
20h		Clínica de beach tennis		Clínica de beach tennis		



Aulas com agendamento:

**Beach Tennis, Natação, Artes
Clínica de tênis, Clínica de Squash, Vôlei de
Praia e Circo**