GRADE HORÁRIA

NOVEMBRO 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 tenis
11h	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Spinning / Clínica de tênis
16h		Hidroginástica		Hidroginástica		
17h	Funcional	Natação iniciante	Funcional	Natação iniciante	Funcional	
18h	Pilates	Alongamento / Clínica de beach tennis	Pilates / Artes	Alongamento / Clínica de beach tennis	Pilates	
18h30			Clínica de bowls		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	
19h30		Futsal		Futsal		
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



Aulas com agendamento no aplicativo:

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

GRADE HORÁRIA

NOVEMRBO 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		
15h			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 - 3 A 4 ANOS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
16h30		Ginástica baby		Ginástica 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 / natação	Escola de Esportes	Futsal / Natação	
9h30	Clínica de tênis					Recreação
9h50		Ginástica infantil		Ginástica infantil		Recreação
10h	Circo / Taekwondo	Clínica de tênis / Artes / Judô	Taekwondo / natação	Judô	Taekwondo / natação	Recreação
10h30		Ballet		Ballet		Recreação
15h	Clínica de tênis	Ballet / Natação	Clínica de tênis	Ballet / Natação		Recreação
15h30		Clínica de tênis		Clínica de tênis		Recreação
16h	Futsal	Judô	Futsal / Taekwondo	Judô	Futsal / Taekwondo / Circo	Recreação
16h30	Clínica de tênis	Ginástica baby 3 a 4 anos	Clínica de tênis	Ginástica baby 3 a 4 anos		
17h	Circo	Ginástica infantil / Natação	Clínica de tênis / Ginástica inf.	Ginástica infantil / Natação	Clínica de tênis / Ginástica inf.	
17h30					Artes	

GRADE HORÁRIA

NOVEMBRO 2026

▸▸ INFANTIL - 8 A 11 ANOS

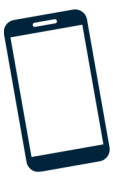
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
9h		Ginástica infantil		Ginástica infantil		
9h10	Taekwondo		Taekwondo		Taekwondo	
9h15	Escola de Esportes	Escola de Esportes	Natação	Escola de Esportes	Natação	
10h	Futsal	Natação / Vôlei / Judô / Artes	Futsal / Circo	Natação / Vôlei / Judô	Futsal	Clínica de beach tennis
10h30					Clínica de tênis / Clínica de squash	
13h						Clínica de tênis
15h	Basquete	Natação / Clínica de squash	Natação / Basquete	Natação	Natação / Basquete / Circo	
15h30	Clínica de tênis		Clínica de tênis			
15h45		Ballet		Ballet		
16h	Ginástica de solo	Futsal / Clínica de tênis	Clínica de squash / Ginástica de solo	Futsal / Clínica de tênis	Ginástica de solo	
17h	Natação / Taekwondo	Judô / Clínica de tênis	Natação / Circo / Taekwondo	Judô / Clínica de tênis	Natação / Taekwondo	
17h15		Vôlei		Escola de esportes		
17h30					Artes	
18h		Judô		Judô	Clínica de beach tennis	
18h30			Futsal		Futsal	
19h		Clínica de beach tennis				

GRADE HORÁRIA

NOVEMBRO 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
10h		Artes / Natação		Natação		
10h30					Clínica de squash	
15h	Basquete	Clínica de squash / Natação	Basquete	Natação	Basquete	
15h30	Clínica de tênis					
16h			Ginástica de solo / Clínica de squash		Ginástica de solo	
17h	Vôlei / Taekwondo / Natação	Judô	Vôlei / Taekwondo / Natação	Judô	Vôlei / Taekwondo / Natação	
17h30					Artes	
18h		Futsal / Clínica de beach tennis		Futsal / Clínica de beach tennis		
19h	Ritmos	Ritmos	Ritmos	Ritmos / Clínica de beach tennis		
20h		Clínica de beach tennis	Vôlei de praia	Clínica de beach tennis	Futsal	



Aulas com agendamento:

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