

FITNESS (Misto) – Acima de 13 anos

(OBS: 12 anos mediante atestado médico e autorização dos pais)

2ª Feira

7H15 - BODY PUMP/BIKE
8H - PILATES SOLO
8H15 - ALONGAMENTO/RPM (BIKE)
9H - RITMOS
10H -LOCAL
15H15 - ALONGAMENTO
17H - FUNCIONAL /PILATES SOLO
18H - SH`BAM / BIKE
19H ALONGAMENTO / BIKE
.

4ª Feira

7H15 - CORE/ BIKE
8H - PILATES SOLO
8H15 ALONGAMENTO/RPM (BIKE)
9H - RITMOS
10H - LOCAL
15H15 - ALONGAMENTO
16H - GAP
17H - SH`BAM
18H – BODY PUMP / BIKE
19H – B. BALANCE / BIKE

3ª FEIRA

7H15 – GAP.ALONGAMENTO
8H15 – LOCAL/ BIKE
9H – PILATES SOLO
9H15 – ALONGAMENTO
10H – B. PUMP
16H – PILATES SOLO/RPM (BIKE)
17H – POWER JUMP
18H – FUNCIONAL
19H – BIKE

5ª FEIRA

7H15 – B. PUMP
8H15 – LOCAL / BIKE
9H – PILATES SOLO
9H15 – ALONGAMENTO
10H – B. PUMP
15H – RPM (BIKE)
16H – CORE / PILATES SOLO
17H – SH`BAM
18H – FUNCIONAL
19H – BIKE

6ª FEIRA

7H15 – RPM (BIKE)
8H – PILATES SOLO
8H15 – ALONGAMENTO
9H – LOCAL
15H15 – ALONGAMENTO
17H – B. PUMP
18H – ALONGAMENTO

SÁBADO

8H15 - ALONGAMENTO
9H - BIKE
10H - FUNCIONAL

AULAS DE TÊNIS (Misto) VALOR MENSAL

Adulto e Juvenil II 2x semana: R\$150,00

Infantil, Kids e Juvenil I 2x semana: R\$60,00

Adulto e Juvenil II 1x semana: R\$ 80,00

Infantil e Kids 1x semana: R\$ 35,00

2ª e 4ªFeira

7h – Adulto Intermediário
8h – Adulto Iniciante
9h – Kids (8 a 10 anos)
10h – Adulto Intermediário
11h– Adulto Avançado
14h15 – Juvenil I (11 a 13 anos)
15h – Kids (8 a 10 anos)
15h45 – Infantil (5 a 7 anos)

3ª e 5ªFeira

7h – Adulto Iniciante
8h – Adulto Intermediário
9h – Adulto Master (+60)
10h – Adulto Intermediário
11h– Adulto Iniciante
14h – Juvenil II (14 a 17 anos)
15h – Kids (8 a 10 anos)
15h45 – Kids (8 a 10 anos) / Infantil (5 a 7 anos)
16h30 - Kids (8 a 10 anos)
17h15 – Juvenil I (11 a 13 anos)
18h - Adulto Iniciante
19h - Adulto Iniciante

6ªFeira

16h- Adulto Intermediário
17h- Juvenil II (14 a 17 anos)
18h- Infantil (5 a 7 anos)

AULAS DE FUTSAL

2ª e 4ªFeira

14h Á 15h-Feminino (13 a 17 anos)

15h à 16h-masculino (13 a 16 anos)

3ª e 5ªFeira

9h – Pré Mirim / Mirim (6 a 11 anos)

14h – Iniciação (6 a 7 anos)

15h – Pré Mirim (8 e 9 anos)

16h – Mirim Society/Quadra (10 a 12 anos)

Sábado

9h – Futbaby (3 a 5 anos)

10h – Iniciação (6 a 9 anos)

11h- Mirim (10 a 12 anos)

FUTEBOL SALÃO (RECREAÇÃO)

2ª Feira – 20h às 22h – (acima de 18 anos)

FUTEBOL SOCIETY

4ª Feira: 18h30 às 20h30 – Acima de 50 anos

5ª Feira: 18h45 às 20h30 - Acima de 25 anos

6ª Feira: 19h às 20h30 - Acima de 28 anos

FUTEBOL DE CAMPO (Masculino)

3ª Feira: 18h45 às 20h45 – Acima de 23 anos (+16 anos no 2º Jogo)

Domingo e feriado: 7h45 às 10h – Recreação Adultos (+18 anos)

*** Se o número de associados não for suficiente para dois times, à recreação será transferida para o Campo Society.**

VOLEIBOL RECREAÇÃO E AULAS

2ª Feira: 17h às 18h – Juvenil Misto (13 a 17 anos) 18h às 20h – Adulto Masculino (acima de 18 anos) - **RECREAÇÃO**

4ª Feira: 17h às 18h – Juvenil Misto (13 a 17 anos)

18h às 20h – Adulto Feminino (acima de 18 anos) - **RECREAÇÃO**

6ª Feira: 15h15 às 16h – Infantil Misto (8 a 12 anos)

16h às 17h30 – Juvenil Misto (13 a 17 anos)

18h às 20h – Adulto Misto (acima de 18 anos) - **RECREAÇÃO**

BASQUETEBOL

3ª e 5ª Feira: 18h às 19h –Infantil (8 a 12 anos)

19h às 20h – Masculino Adulto (acima de 18 anos)

Sábado: 17h às 18h Recreativo Masculino

CORRIDA NO CAMPO SOCIETY (Misto)

3ª e 5ª Feira: 07h30

MASSAGEM E DUCHA ESCOCESA

Agendamento pelo link: www.infosky.com.br/ipanema/reserva

Massagem: R\$55,00 (por sessão) - Trazer creme

Pacote Massagem (10 sessões) : R\$500,00 – Trazer creme

Feminino – 2ª Feira: 09h às 19h / **3ª à Sábado:** 08h às 19h

Masculino - 2ª Feira à Sábado: 15h às 19h

ALUGUEL DE TOALHAS – R\$10,00(*Uso apenas na sauna.*)

OBS: OS ARMÁRIOS DOS VESTIARIOS E TOALHAS SÃO DE USO DIÁRIOS.

(A CHAVE E TOALHA DEVE SER RETIRADA MEDIANTE A ENTREGA DA CARTEIRINHA E DEVOLVIDA NO MESMO DIA).



R. Sete de Setembro, 700 – Centro Tel.: (15) 3519-4330

CONTATOS

E-mails

Secretaria: secretaria@ipaclube.com.br

Tesouraria: tesouraria@ipaclube.com.br

Supervisão: supervisao@ipaclube.com.br

Presidente: presidente@ipaclube.com.br

WhatsApps

Secretaria: (15) 3519-4331 Tesouraria: (15) 3519-4336

Comunicação: (15) 3519-4332 Supervisão: (15) 3519-4339

Lanchonete: (15) 3519-4335

Recepção e Depto. Esportes (15) 3519-4334

HORÁRIO FUNCIONAMENTO DO CLUBE

2ª à 6ª: 06h às 22h

Sábado: 07h às 21h

Domingo: 07h às 19h

POLIESPORTIVO

2ª à 6ª Feira: 06h às 21h30

Sábado: 07h às 18h30

Domingo e feriados: 07h às 12h30

SECRETARIA / TESOURARIA / SOCIAL

2ª à 6ª Feira: 08h às 17h

Sábado: 08h às 12h

PISCINA EXTERNA

2ª à Sábado: 08h às 18h45

Domingo: 08h às 17h45

2ª e 6ª Feira até 11h (Somente banho de sol, devido manutenção das águas)

LANCHONETE

2ª à 5ª Feira: 7h às 22h

6ª Feira: 7h às 23h

Sábado: 07h às 21h

Domingo: 07h às 19h

Almoço servido todos os dias das 11h30 às 14h30

SAUNA E HIDROMASSAGEM (Masc. e Fem.)

2ª à 6ª Feira: 14h às 21h30 / **Sábado:** 10h às 19h30

Domingo e Feriado: 10h às 17h30

QUADRAS DE TÊNIS

2ª Feira à Sábado: 06h às 21h

Domingo: 07h às 19h

ARENA IPA BEACH

2ª Feira à Sábado: 06h às 21h

Domingo: 07h às 19h

FISIOTERAPIA – R\$45,00 a sessão

Agendamento pelo link:

www.infosky.com.br/ipanema/reserva

2ª E 4ª Feira- 10h 3ª E 5ª Feira- 18h

CONDICIONAMENTO FÍSICO (a partir de 13 anos)

2ª à 6ª Feira: 06h às 21h30

Sábado: 07h às 18h30

Domingo e Feriado: 07h às 12h30

12 anos: Somente esteira e bike de 2ª à 6ªf - 10h às 17h (mediante atestado médico e autorização dos Pais)

Raia Livre

2ª Feira: 6h, 10h, 13h, 14h, 20h e 21h.

3ª e 5ª Feira: 6h, 7h, 8h, 9h, 10h, 11h, 12h, 13h, 14h, 20h e 21h.

4ª Feira: 6h, 9h, 10h, 12h, 13h, 14h, 20h e 21h.

6ª Feira: 6h,7h, 8h, 9h,10h, 11h, 13h, 14h, 15h, 17h, 19h, 20h, 21h

Sábado: 8h, 11h, 12h, 13h, 14h, 15h, 16h, 17h, 18h.

Domingo: 7h, 8h, 9h, 10h, 11h, 12h.

* **Antes de entrar na piscina é obrigatório tomar DUCHA e passar pelo LAVA-PÉS.**

* **É obrigatório o uso de touca e maiô (peça inteira) ou sunga.**

* **É proibido entrar na piscina com qualquer tipo de produto para o corpo e/ou cabelo.**

HIDROGINÁSTICA (Misto)

2ª A 6ª Feira: 10h30 / 14h15 / 19h

JUDÔ (Misto)

3ª e 5ª Feira

17h – Kids Iniciação (3 a 5 anos)

17h45 – Kids Avançado (5 a 7 anos)

18h30 – Infantil (8 a 13 anos)

19h30 – Adulto (a partir de 14 anos)

Sábado

8h – Adulto (a partir de 14 anos)

9h – Infantil (7 a 12 anos)

10h – Kids iniciação (3 a 5 anos)

11h – Kids Avançado (5 a 7 anos)

KARATÊ (Misto)

2ª e 4ª Feira

08h -Adultos

09h-Infantil/Juvenil

10h-Infantil/Juvenil

15h – Infantil (5 a 10 anos)

16h – Infantil / Juvenil (7 a 12 anos)

17h – Infantil / Juvenil (6 a 12 anos)

18h – Infantil (4 a 8 anos)

19h – Adulto (a partir de 13 anos)

3ª e 5ª Feira

9h – Infantil (5 a 10 anos)

10h – Infantil / Juvenil (7 a 12 anos)

14h – Infantil / Juvenil (6 a 12 anos)

6ª Feira

16h – Kids (3 a 6 anos)

17h – Infantil / Juvenil (6 a 12 anos)

18h – Adulto (a partir de 13 anos)

BALLET CLÁSSICO, JAZZ, SAPATEADO AMERICANO, IRLANDÊS e DANÇAS URBANAS (Misto)

2ª e 4ª Feira

8h20 às 9h – 2ª Sapateado Adulto Inter/4ª Feira Adulto Iniciante

9h às 9h40 – Sapateado Preparatório/Infantil

9h40 às 10h20 – Ballet Preparatório/Infantil

14h às 14h40 – Ballet Infantil

14h40 às 15h20 – Irlandês Infantil / Danças Urbanas Juvenil

15h20 às 16h - Danças Urbanas Infantil / Sapateado Juvenil

16h às 16h40 – Jazz Infantil / Irlandês Juvenil

16h40 às 17h20 – Sapateado Infantil / Jazz Juvenil

17h20 às 18h – Baby Class / Ballet Juvenil

18h às 18h40 – Ballet Preparatório

18h40 às 19h20 – Sapateado Preparatório

19h20 às 20h – Danças Urbanas Infantil (2ªF) / Jazz Infantil (4ªF)

3ª e 5ª Feira

8h às 8h40 – Ballet Training Adulto

8h40 às 9h20 – Ballet Adulto

9h às 9h40 – Irlandês Infantil

9h20 às 10h Jazz Adulto

9h40 às 10h20 – Sapateado Infantil

10h20 às 11h – Ballet Infantil (3ªF) e Jazz Infantil (5ªF) / Baby Class

14h20 às 15h – Ballet Avançado/Ballet Intermediário 1

15h às 15h40 – Danças Urbanas Avançado / Intermediário 2

15h às 15h40 - Sapateado Intermediário 1

15h40 às 16h20 – Irlandês Avançado/Intermediário 2

15h40 às 16h20 – Danças urbanas Intermediário 1

16h às 16h40 – Sapateado Preparatório

16h20 às 17h – Sapateado Avançado /Intermediário 2

16h20 às 17h – Jazz Intermediário 1

16h40 às 17h20 – Ballet Preparatório

17h às 17h40 – Jazz Avançado /Intermediário 2

17h às 17h40 – Irlandês Intermediário 1

6ª Feira

8h20 às 9h – Alongamento para Bailarinos

9h às 9h40 – Danças Urbanas Adulto

9h50 às 10h30 – Jazz Infantil

10h30 às 11h10 – Danças Urbanas Infantil

Sábado

8h10 às 8h50 – Ballet Adulto

8h50 às 9h30 – Jazz Adulto

9h40 às 10h20 – Baby Class

10h20 às 11h – Alongamento para Bailarinos

YOGA (Mista)

2ª Feira: 18h

3ª e 5ª Feira: 07h30 e 9h

4ª Feira: 18h

6ª Feira: 10h

ATIVIDADE PARA 3ª IDADE – acima de 60 anos

2ª, 4ª e 6ª Feira: 9h – sala antiga

STUDIO DE PILATES (Misto) 2024

Matricula diretamente com os professores

1X por semana = R\$120,00 / 2X por semana = R\$185,00

2ª à 6ª Feira: 07h às 12h / 14h às 20h

Sábado – 07h às 12h

AULAS DE NATACÃO (Misto) VALOR MENSAL

2ª e 4ª ou 3ª e 5ª Feira: R\$70,00

6ª Feira ou Sábado: R\$40,00

2ª e 4ª Feira

7h – Adulto I, II e III

8h - Adulto I, II e III

9h – Adaptação

9h45 – Bebês

10h – Nível I

11h – Adulto I, II e III

14h - Adulto I, II e III

15h15 – Bebês/Juvenil I, II e III

16h – Adaptação, Nível I, II e III

17h – Adaptação, Nível I, II, III e IV

18h - Adaptação, Nível I, II, III e IV

19h - Adulto I, II e III

3ª e 5ª Feira

7h – Adulto I, II e III

8h - Adulto I, II e III

9h – Adaptação

10h – Nível II, III e IV

11h - Adulto I, II e III

14h - Adulto I, II e III

15h – Juvenil I, II, III

16h - Adaptação, Nível I, II e III

17h – Adaptação, Nível I, II, III e IV

18h - Adaptação, Nível I, II, III e IV

19h - Adulto I, II e III

6ª Feira

9h – Adaptação

9h45- Bebês

10h30 – Nível I

16h- Juvenil I, II e III

17h – Nível II

18h- Adulto II e III

Sábado

7h15 – Adulto I, II e III

8h15 – Adulto II e III

9h - Adaptação, Nível I, III, IV e Juvenil I, II e III

10h – Bebês, Adaptação, Nível I e II

10h30 – Bebês

11h – Adaptação, Nível III

GINÁSTICA RÍTMICA

Terça e Quinta 2X Semana = R\$ 60,00

15h30- a partir de 5 anos

Sábado R\$ 35,00

08h50 - 5 a 7 anos

09h45 - 8 a 10 anos

10h40 - 11 a 16 anos

11h40 – Intermediário

Jiu-Jitsu

(Valor Mensal R\$ 50,00)

2ª Feira às 19h00 às 20h00

6ª Feira às 17h30 às 18h30

ATUALIZADO EM 05/08/2024

OBS.: Os horários e atividades aqui relacionados podem sofrer alterações sem que haja aviso prévio.