



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

WhatsApp

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 a 6ª: 06h às 22h

Sábado: 07h às 21h

Domingo: 07h às 19h

POLIESPORTIVO

2ª a 6ª Feira: 06h às 21h30

Sábado: 07h às 18h30

Domingo e feriados: 07h às 12h30

SECRETARIA / TESOURARIA / SOCIAL

2ª a 6ª Feira: 08h às 17h

Sábado: 08h às 12h

PISCINA EXTERNA

2ª a Sábado: 07h às 20h45

2ª das 07h a 11h (Somente banho de sol,
devido manutenção das águas)

Domingo e feriados: 07h às 18h45

OBS: Os horários podem sofrer alterações período de inverno.

LANCHONETE

2ª a 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 a 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\$50,00 a sessão

Agendamento pelo link:

www.infosky.com.br/ipanema/reserva

2ª E 4ª Feira- 10h 3ª E 5ª Feira- 18h

AULAS DE FUTSAL

2ª e 4ªFeira

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)

17h- Feminino (13 a 17anos)

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: 18h45 às 20h30 - Acima de 16 anos

FUTEBOL DE CAMPO (Masculino)

3ª Feira: 18h45 às 20h45 – (Sorteio Às 18h45) Acima de 22 anos, (+16 anos no 2º Jogo)

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

*** O sócio que colocou o nome na lousa e não estiver pontualmente no início da recreação, seguirá o próximo nome da lista.**

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

3ª e 5ª Feira: 15h45 às 16h45

MASSAGEM E DUCHA ESCOCESA

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

Massagem: R\$65,00 (por sessão) - Trazer creme

Pacote Massagem (10 sessões): R\$600,00 – Trazer creme

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

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

ALUGUEL DE TOALHAS – R\$15,00(*Use apenas na sauna.*)

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

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

FITNESS (Misto) – Acima de 13 anos

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

2ª Feira

7H15 – POWER LOCAL/BIKE

8H - PILATES SOLO

8H15 – ALONGAMENTO/BIKE

9H - RITMOS

10H -LOCAL

15H15 - ALONGAMENTO

17H - FUNCIONAL /PILATES SOLO

18H – RITMOS / BIKE

19H ALONGAMENTO / BIKE

3ª FEIRA

7H15 – GAP.ALONGAMENTO

8H15 –POWER LOCAL/ BIKE

9H15 – PILATES SOLO

9H15 – ALONGAMENTO

10H – IPA PUMP

14H15- ALONGAMENTO

15H10 – POWER LOCAL

10H – IPA PUMP

16H – PILATES SOLO/ BIKE

17H – IPA PUMP

18H – FUNCIONAL

19H – BIKE

19H – BIKE

6ª FEIRA

7H15 – BIKE

8H – PILATES SOLO

8H15 – ALONGAMENTO

9H – LOCAL

15H15 – ALONGAMENTO

17H – GAP

18H – ALONGAMENTO

4ª Feira

7H15 - FUNCORE/ BIKE

8H - PILATES SOLO

8H15 ALONGAMENTO/ BIKE

9H - RITMOS

10H – POWER LOCAL

15H15 - ALONGAMENTO

16H - GAP

17H - RITMOS

18H –IPA PUMP / BIKE

19H – IPA ZEN/ BIKE

5ª FEIRA

7H15 – POWER LOCAL

8H15 – SUPER GLÚTEOS/ BIKE

9H15 – PILATES SOLO

9H15 - ALONGAMENTO

10H- IPA PUMP

14H15- ALONGAMENTO

15H - BIKE

16H – PILATES SOLO

17H – IPA LOCAL

18H- FUNCIONAL

19H- BIKE

SÁBADO

8H15 - ALONGAMENTO

9H - BIKE

10H - FUNCIONAL

AULAS DE TÊNIS (Misto) VALOR MENSAL

Adulto e Juvenil II: 1x semana: R\$ 90,00 / 2x semana: R\$160,00

Infantil, Kids e Juvenil I: 1x semana: R\$ 40,00 / 2x semana: R\$70,00

2ª e 4ªFeira

7h – Adulto Intermediário

8h – Adulto Iniciante

9h – Kids (8 a 10 anos)

10h – Adulto Intermediário

11h– Adulto Intermediário

14h15 – Juvenil I (11 a 13 anos)

15h – Kids (8 a 10 anos)

15h45 – Infantil (5 a 7 anos)

3ª e 5ªFeira

7h – Adulto Intermediário

8h – Adulto Intermediário

9h – Adulto Master (+60)

10h – Adulto Intermediário

11h– Adulto Iniciante

15h – Juvenil I (11 a 13 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

16h30- Adulto Intermediário

17h30- Juvenil II (14 a 17 anos)

18h30- Infantil (5 a 7 anos)

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, 4ª E 6ª FEIRA 10h30 / 14h15 / 19h

3ª E 5ª FEIRA 10h30 / 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 (a partir de 13 anos) 15h – Infantil (5 a 10 anos)

09h-Infantil/Juvenil (4 a 10 anos) 16h – Infantil / Juvenil (7 a 12 anos)

10h-Infantil/Juvenil (4 a 10 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 (4 a 11 anos)

6ª Feira

16h – Kids (3 a 6 anos)

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

18h – Avançado

SETOR DE DANÇAS (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 – Irlandês Infantil/ Jazz Juvenil

14h40 às 15h20 – Sa / Danças Urbanas Juvenil

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

16h40 às 17h20 – Jazz Infantil/ Irlandês Juvenil

17h20 às 18h – Baby Class / Ballet Infantil Juvenil

18h às 18h40 – 4ª Feira Grupo Competitivo

18h20 às 19h – Ballet Preparatório

19h às 19h40 – Sapateado Preparatório

3ª e 5ª Feira

8h às 8h40 – Ballet Training Adulto

8h40 às 9h20 – Ballet Adulto

9h20 às 10h – Jazz Adulto

9h40 às 10h20 – Irlandês Infantil

10h20 às 11h – Sapateado Infantil/ Baby Class

14h20 às 15h – Ballet Avançado/Ballet Intermediário

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

15h40 às 16h20 – Irlandês avançado/ Danças Urbanas Intermediário

16h20 às 17h – Sapateado Avançado / Preparatório/ Jazz Intermediário

17h às 17h40 –Jazz Avançado/Irlandês Intermediário/Ballet Preparatório

6ª Feira

8h20 às 9h – Ballet Infantil

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

10h as 10h40 – Baby Class

10h40 às 11h40 – Grupo Competitivo

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)

**Matrícula e lista de espera na recepção poliesportiva
1X por semana = R\$125,00 / 2X por semana = R\$190,00**

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

Sábado – 07h às 12h

ATUALIZADO EM 27/01/2025

OBS: Horários das aulas válidos a partir do dia 03/02.

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

AULAS DE NATACÃO (Misto) VALOR MENSAL

2ª e 4ª ou 3ª e 5ª Feira: R\$85,00

6ª Feira ou Sábado: R\$50,00

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

15h - Juvenil I, II e III

15h15 – Bebês

16h – Adaptação, Nível I, II, III e IV

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, III e IV

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

15h- Juvenil I, II e III

16h – Adaptação

17h – Nível I

18h- Adulto I, II e III

Sábado

7h15 – Adulto I, II e III

8h– Adulto II e III

9h - Adaptação, Nível I, II, III e IV

10h – Bebês, Adaptação, Nível I e Juvenil I, II e III

10h30 – Bebês

11h – 2 Turmas Adaptação e Nível I

GINÁSTICA RÍTMICA

Terça e Quinta 2X Semana = R\$ 70,00

15h20- a partir de 5 anos

Sábado 1X Semana = R\$ R\$ 40,00

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