

JUDÔ (Misto)

3ª e 5ªFeira

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 4ªFeira

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 5ªFeira

9h – Infantil (5 a 10 anos)
10h – Infantil / Juvenil (7 a 12 anos)
14h – Infantil / Juvenil (4 a 11 anos)

6ªFeira

16h – Kids (3 a 6 anos)
17h – Infantil / Juvenil (6 a 12 anos)
18h – Avançado

JIU-JITSU (Misto)

Valor mensal R\$ 40,00

(A partir dos 12 anos)

Aulas 2ª e 4ª às 19h

AULAS DE TÊNIS (Misto) VALOR MENSAL

Adulto e Juvenil II: 1x semana: R\$ 120,00 / 2x semana: R\$195,00
Infantil, Kids e Juvenil I: 1x semana: R\$ 65,00 / 2x semana: R\$95,00

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) / Juvenil I (11 a 13 anos)
15h45 – Kids (8 a 10 anos) – Infantil (5 a 7 anos)
17h – Adulto Iniciante
19h15 - Adulto Intermediário

3ª e 5ª Feira

7h – Adulto Intermediário
8h – Adulto Intermediário
9h – Adulto Master (+60)
10h – Adulto Intermediário
3ª 11h – Adulto Iniciante / **5ª** 11h – Adulto Iniciante
14h – Adulto Iniciante
15h – Kids (8 a 10 anos) – 15h Adulto Intermediário
15h45 – 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)

AULAS DE BEACH TÊNIS

Adulto 1x semana: R\$115,00 / 2x semana: R\$ 230,00

Infantil Juvenil 1x semana: R\$ 80,00

2ª FEIRA

07h, 08h, 09h, 10h Adulto intermediário
18h – Infantil Juvenil iniciante

3ª FEIRA

17h, 18h, 19h - Adulto intermediário

4ª FEIRA

07h, 08h, 09h, 10h - Adulto intermediário
18h - Infantil Juvenil iniciante

5ª FEIRA

15h, 16h, 17h, 20h - Adulto iniciante
18h, 19h - Adulto intermediário

6ª FEIRA

07h, 09h, 10h, 18h e 19h - Adulto iniciante
08h - Adulto intermediário

AULAS DE FUTSAL

3ª e 5ªFeira

9h – Pré Mirim / Mirim (6 a 11 anos)
14h – Iniciação (6 a 7 anos)
15h – Pré Mirim (8 e 10 anos)
16h – Quadra (11 a 15 anos)

Sábado

8h30 – Futbaby (3 a 5 anos)
9h – Iniciação (6 a 7 anos)
10h – Iniciação 2 (8 a 9 anos)
11h - Mirim (A partir de 10 anos)

CROSS-FUT acima de 18

2ª FEIRA 19h às 20h

VALOR R\$ 50,00

FUTEBOL SOCIETY

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

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

6ª Feira: 18h30 às 20h30 - Acima de 18 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.**

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

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**



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

CONTATOS

E-mails

Secretaria: secretaria@ipaclubes.com.br

Tesouraria: tesouraria@ipaclubes.com.br

Supervisão: supervisao@ipaclubes.com.br

Presidente: presidente@ipaclubes.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 à 6ª: 06h às 22h

Sábado: 07h às 21h

Domingo: 07h às 19h

SECRETARIA / TESOURARIA / SOCIAL

2ª à 6ª Feira: 08h às 17h

Sábado: 08h às 12h

POLIESPORTIVO

2ª à 6ª Feira: 06h às 21h30

Sábado: 07h às 18h30

Domingo e feriados: 07h às 12h30

SAUNA E HIDROMASSAGEM (Masc. e Fem.)

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

Domingo e Feriado: 10h às 17h30

PISCINA EXTERNA

2ª à 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 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

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

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 6ª - 10h às 17h (mediante atestado médico e autorização dos Pais)

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 – LOCAL
14h15- ALONGAMENTO
15h10 – POWER LOCAL
16h- PILATES SOLO/BIKE
17h – IPA PUMP
18h – FUNCIONAL
18h30 - BIKE

6ª FEIRA

7h15 – BIKE
8h – PILATES SOLO
8h15 – ALONGAMENTO
9h – LOCAL
15h15 – ALONGAMENTO
16h – GAP

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- LOCAL
14h15- ALONGAMENTO
15h – BIKE
16h – PILATES SOLO
17h – IPA LOCAL
18h- FUNCIONAL
18H30 - BIKE

SÁBADO

8h15 - ALONGAMENTO
9h - BIKE
10h - FUNCIONAL

DOMINGO

11h - BIKE

CORRIDA NO CAMPO SOCIETY (Misto)

3ª e 5ª Feira: 07h30 às 08h30 E 15h45 às 16h45

STUDIO DE PILATES (Misto)

Matrícula e lista de espera na recepção poliesportivo

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

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

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

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

ALUGUEL DE TOALHAS – R\$15,00 (Uso 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).

SETOR DE DANCAS (Misto)

2ª e 4ªFeira

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 – Sapateado Infantil / Danças Urbanas Juvenil
15h20 às 16h - Danças Urbanas Infantil / Sapateado Juvenil
16h às 16h40 - Ballet Infantil
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 5ªFeira

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 Avançando/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

6ªFeira

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 às 10h40 – Baby Class
10h40 às 11h40 – Grupo Competitivo

GINÁSTICA RÍTMICA

3ª e 5ª 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

DANCA DE SALÃO

Valor de R\$:40,00

4ª Feira – 19h15

YOGA (Mista)

2ª e 4ª Feira: 18h

3ª e 5ª Feira: 07h30 e 9h

6ª Feira: 10h

ATIVIDADE PARA 3ª IDADE – acima de 60 anos

2ª, 4ª e 6ª Feira: 9h – sala antiga

ATUALIZADO EM 07/12/2025

OBS.: 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 4ªFeira

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 5ªFeira

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

6ªFeira

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

HIDROGINÁSTICA (Misto)

2ª, 4ª E 6ª FEIRA 10h30 / 14h15 / 19h

3ª E 5ª FEIRA 10h30 / 19h

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.

6ªFeira: 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.**