

JUDÔ (MISTO)

3ª e 5ª Feira (Sala de artes marciais)

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 (Sala antiga)

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 (4 a 8 anos)
17h – Infantil / Juvenil (9 a 15 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 4ª Feira

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
18h – Adulto Iniciante
19h15 - Adulto Intermediário

3ª e 5ª Feira

7h – Adulto Intermediário
8h – Adulto Intermediário
9h – Adulto Iniciante
10h – Adulto Intermediário
11h – **3ª** 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

6ª Feira

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

2ª FEIRA

07h, 08h, 09h, 10h - Adulto intermediário

3ª FEIRA

17h, 18h, 19h - Adulto intermediário

4ª FEIRA

07h, 08h, 09h, 10h - Adulto intermediário

5ª FEIRA

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

6ª FEIRA

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

AULAS DE FUTSAL

3ª e 5ª Feira

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: 17h às 18h –Infantil (8 a 10 anos)
3ª e 5ª Feira: 18h às 19h –Infantil (11 a 14 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 19h – Adulto Iniciante (acima de 18 anos)
19h às 21h – Adulto Misto (acima de 18 anos)



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

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
9h30 – FIT DANCE
10h30 – LOCAL
15h15 – ALONGAMENTO
17h – FUNCIONAL /PILATES SOLO
18h – RITMOS / BIKE
19h ALONGAMENTO

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 – FIT DANCE
15h15 – ALONGAMENTO
16h – GAP

4ª Feira

7h15 – FUNCORE/ BIKE
8h – PILATES SOLO
8h15 ALONGAMENTO/ BIKE
9h30 – FIT DANCE
10h30 – POWER LOCAL
15h15 – ALONGAMENTO
16h – GAP
17h – RITMOS
18h –IPA PUMP / BIKE
19h – IPA ZEN

5ª FEIRA

7h15 – POWER LOCAL/ BIKE
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

10h – BIKE

CORRIDA NO CAMPO SOCIETY (Misto)

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

2ª e 4ª Feira: 15h às 15h45

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

Aqendamento 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 VESTIARIOS 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 DANÇAS (Misto)

2ª e 4ªFeira

8h20 às 9h – **2ª** - Sapateado Adulto Inter/**4ª** - Sapateado Adulto Iniciante
9h às 9h40 – Sapateado Preparatório/Infantil / **4ª** - Danças Urbanas Adulto
9h40 às 10h20 – Ballet Preparatório/Infantil
14h às 14h40 – Irlandês Infantil/ Jazz Juvenil 1
14h40 às 15h20 – Sapateado Infantil / Danças Urbanas Juvenil 1
15h20 às 16h - Danças Urbanas Infantil / Sapateado Juvenil 1
16h às 16h40 – Ballet infantil / Irlandês Juvenil 1
17h às 17h40 – Jazz Infantil / Ballet Juvenil
17h40 às 18h20 – Baby class
18h às 19h – 4ª Feira Grupo Competitivo

3ª e 5ªFeira

8h às 8h40 – Ballet Adulto
8h40 às 9h20 – Jazz Adulto
9h20 às 10h – **3ª** Jazz Misto / **5ª** Danças Urbanas Misto
10h às 10h40 – Irlandês Misto
10h20 às 11h – Baby Class
10h40 às 11h20 – Sapateado Misto
15h às 15h40 – Danças Urbanas Juvenil 2 / Sapateado Avançado
15h40 às 16h20 – Irlandês avançado/ Jazz Juvenil 2
16h20às17h –D. Urbana Avançado/ Irlandês Juvenil2/Ballet Preparatório
17hàs17h40 –Jazz Avançado/Sapateado Juvenil 2 e Sap. Preparatório

Sábado

8h às 8h40 – Ballet Adulto
8h40 às 9h20 – Jazz Adulto
9h20 às 10h - Danças Urbanas Adulto
10h às 10h40 – Baby Class
10h40 às 12h – 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

DANÇA DE SALÃO

Valor de R\$:40,00

4ª Feira – 19h15

YOGA (Mista)

2ª e 4ª Feira: 18h (sala antiga)

3ª e 5ª Feira: 07h30 e 9h (sala zen)

6ª Feira: 10h (sala zen)

ATIVIDADE PARA 3ª IDADE – acima de 60 anos

2ª, 4ª e 6ª Feira: 9h – sala antiga

ATUALIZADO EM 08/04/2026

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

AULAS DE NATAÇÃO (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

8h– Adulto I, 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 às 21h.

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

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

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

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

Domingo: 7h, 8h, 9h, 10h, 11h às 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.