JUDÔ (MISTO)

3ª e 5ªFeira (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 4ªFeira

08h -Adultos (a partir de 13 anos)
09h-Infantil/Juvenil (4 a 10 anos)
10h-Infantil/Juvenil (4 a 10 anos)
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 5ªFeira

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

6ªFeira

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 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
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)
17h30 - Juvenil I (11 a 13 anos)
18h15 – Adulto iniciante
19h15 - Adulto iniciante

6ªFeira

14h15 **-** Juvenil II (14 a 17 anos)
15h15 – Adulto iniciante
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
14h- Infantil / Juvenil (7 a 10 anos)
17h, 18h, 19h - Adulto intermediário
4ª FEIRA
07h, 08h, 09h, 10h - Adulto intermediário
5ª FEIRA
14h- Infantil / Juvenil (7 a 10 anos)
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

2ª e 4ªfeira

17h – Treinamento competitivo de futebol

3ª e 5ªFeira

9h – Pré Mirim / Mirim (6 a 11 anos)
14h – Iniciação (6 a 8 anos)
15h – Pré Mirim / Mirim (9 e 12 anos)
16h – Quadra (13 a 16 anos)

Sábado

8h30 – Futbaby (3 a 5 anos)
9h – Iniciação (6 a 7 anos)
10h – Iniciação 2 (9 a 10 anos)
11h - Mirim (10 a 14 anos)

CROSS-FUT acima de 18 anos
2ª FEIRA 19H às 20H
Agendamento pelo link:
www.infosky.com.br/ipanema/reserva

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 inicio da recreação, seguirá o próximo nome da lista.**

BASQUETEBOL

3ª e 5ª Feira: 18h às 19h –Infantil (12 a 17 anos)
19h às 20h – Masculino Adulto (acima de 18 anos)
Sábado: **17h às 18h Recreativo Masculino**

VOLEIBOL RECREAÇÃO E AULAS

2ª Feira: 16h às 17h – Juvenil Misto (13 a 17 anos)
18h às 20h – Adulto Masculino (acima de 18 anos) **- RECREAÇÃO**
4ª Feira: 16h às 17h – 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)

IPANEMA CLUBE

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

CONTATOS

E-mails
Secretaria: secretaria@ipaclube.com.br
Tesouraria: tesouraria@ipaclube.com.br
Supervisão: supervisão@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 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
9h00 – RITMOS
10h - LOCAL
15h15 - ALONGAMENTO
17h - FUNCIONAL /PILATES SOLO
18h – RITMOS / BIKE
19h ALONGAMENTO/BIKE

4ª Feira
7h15 - FUNCORE/ BIKE
8h - PILATES SOLO
8h15 ALONGAMENTO/ BIKE
9h00 -RITMOS
10h – POWER LOCAL
15h15 - ALONGAMENTO
16h - GAP
17h - RITMOS
18h –IPA PUMP / BIKE
19h – IPA ZEN

3ª FEIRA
7h15 – GAP.ALONGAMENTO
8h15 –POWER LOCAL/ BIKE
9h15 – PILATES SOLO/ ALONGAMENTO
10h- LOCAL
14h30 - MOBILIDADE
15h – POWER LOCAL
16h – PILATES SOLO/BIKE
17h- IPA PUMP
18h – FUNCIONAL
18h30 – BIKE

5ª FEIRA
7h15 – POWER LOCAL
8h15 – SUPER GLÚTEOS/ BIKE
9h15 – PILATES SOLO/ ALONGAMENTO
10h - LOCAL
14h30- MOBILIDADE
15h – POWER LOCAL
16h – PILATES SOLO
17h- IPA LOCAL
18h- FUNCIONAL
18h30 - BIKE

6ª FEIRA
7h15 – BIKE
8h – PILATES SOLO
8h15 – ALONGAMENTO
9h00 – RITMOS
15h15 – ALONGAMENTO
16h – GAP

SÁBADO
8h15 - ALONGAMENTO
9h00 – BIKE / RITMOS
10h - FUNCIONAL

AULA DE CORRIDA (Misto)

3ª e 5ª Feira: 07h30 às 08H30
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

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 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 I/ Irlandês Juvenil 1
17h às 17h40 – Jazz Infantil / Ballet Juvenil
17h40 às 18h20 – Baby Class (4 anos completos)
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 (4 anos completos)
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 (4 anos completos)
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
3ª Feira – 19h

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 05/11/2026

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 III0
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 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: 7h, 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.**