



NATAÇÃO - PISCINA GRANDE			
DIA ou DIAS na SEMANA	Horário / AULA	NÍVEL	PROFESSOR
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	07:00 às 07:45	Adulto	Ilâna / Susana
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	07:45 às 08:30	Adulto	Ilâna / Susana
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	08:30 às 09:15	Adulto	Ilâna / Cláudia
SABADO	10:00 às 10:45	Adulto	Jaqueline
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	10:30 às 11:15	Adulto	Jaqueline / Cláudia
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	11:15 às 12:00	Adulto	Jaqueline / Cláudia
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	12:15 às 13:00	Adulto / Nobre	Cláudia / Susana
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	13:00 às 13:45	Adulto	Ilâna / Susana
2ª, 3ª, 4ª, 5ª	17:30 às 18:15	Adulto - Master	Ricardo
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	18:15 às 19:00	Adulto / Nobre	Fernando
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	19:00 às 19:45	Adulto - Master / Nobre	Fernando
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	19:45 às 20:30	Adulto - Master / Nobre	Fernando
2ª, 3ª, 4ª, 5ª	20:30 às 21:15	Adulto	Jaqueline / Thiara
3ª, 5ª	21:15 às 22:00	Adulto	Jaqueline

NATAÇÃO - PISCINA PEQUENA			
DIA ou DIAS na SEMANA	Horário / AULA	NÍVEL	PROFESSOR
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	07:00 às 07:45	Adulto Iniciante	Ilâna / Lu Gonçalves
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	07:45 às 08:30	Adulto Iniciante	Ilâna / Lu Gonçalves
SABADO	08:00 às 08:45	Adulto Iniciante	Renata
2ª, 3ª, 4ª, 5ª	12:15 às 13:00	Adulto Iniciante	Thiara / Susana
3ª, 5ª	13:00 às 13:45	Adulto Iniciante	Franciane
3ª, 5ª	16:45 às 17:30	Adulto Iniciante	Franciane
2ª, 3ª, 4ª, 5ª	17:30 às 18:15	Adulto Iniciante	Thiara / Fernando
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	19:45 às 20:30	Adulto Iniciante	Thiara / Jaqueline
2ª, 3ª, 4ª, 5ª	20:30 às 21:15	Adulto Iniciante	Franciane / Jaqueline

HIDROGINÁSTICA			
DIA ou DIAS na SEMANA	Horário / AULA	NÍVEL	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07:00 às 07:50	Total	Lu Gonçalves
3ª, 5ª	07:00 às 07:50	Power	Susana
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	08:00 às 08:50	Total	Lu Gonçalves / Cláudia
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	09:00 às 09:50	Total	Lu Gonçalves / Cláudia
SABADO	09:00 às 09:45	Total	Jaqueline
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	10:10 às 11:00	Total	Lu Gonçalves
2ª, 4ª, 6ª	12:10 às 13:00	Power	Cláudia
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	15:10 às 16:00	Power	Ilâna / Franciane
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	17:10 às 18:00	Power	Jaqueline
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	18:10 às 19:00	Power	Thiara / Jaqueline
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	19:10 às 20:00	Power	Thiara / Jaqueline
2ª, 4ª	20:10 às 21:00	Power	Thiara

POWER - Nível forte;

TOTAL - Nível intermediário e 3ª idade.

* Termo de Responsabilidade e Questionário para Atividade Física;

* Documento de Identificação (com foto);

* Matrícula (Sócios R\$ 8,00 / Não Sócios R\$ 20,00) / * Rematrícula (Sócios R\$ 12,00 / Não Sócios R\$ 25,00)

* Carteira Digitalizada (Só para Não Sócios R\$ 8,00)

* CONSULTA de disponibilidade de VAGAS na SECRETARIA do Clube.

VCTO = Primeiro dia do mês.

NATAÇÃO / HIDRO	Valores Mensais				
	Nº de Vezes p/ Semana	SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
		Até VCTO	Até Dia 05	Até VCTO	Até Dia 05
1x - Sábado	25,65	27,00	104,50	110,00	
1x - Segunda a Sexta	28,50	30,00	123,50	130,00	
2x - Sexta e Sábado (somente na Natação)	35,15	37,00	135,85	143,00	
2x	42,75	45,00	190,00	200,00	
3x	57,95	61,00	247,95	261,00	
4x - Com Sexta e/ou Sábado (*)	81,70	86,00	294,50	310,00	
4x - Exceto Sexta e/ou Sábado	85,50	90,00	315,40	332,00	
5x - Com Sexta e/ou Sábado (*)	99,75	105,00	342,00	360,00	
6x - Segunda a Sábado (*)	112,10	118,00	383,80	404,00	
1x - Master / Nobre	30,40	32,00	133,00	140,00	
2x - Master / Nobre	46,55	49,00	204,25	215,00	
3x - Master / Nobre	62,70	66,00	285,00	300,00	
4x - Master / Nobre	92,15	97,00	407,55	429,00	
5x - Master / Nobre	108,30	114,00	490,20	516,00	
Sábado + Nobre	Acrescentar R\$ 17,00 ao valor (Até Dia 05) do número de vezes escolhido do Nobre		Acrescentar R\$ 55,00 ao valor (Até Dia 05) do número de vezes escolhido do Nobre		

(*) Obrigatório uma aula semanal na Sexta e/ou no Sábado.



FITNESS

DIA ou DIAS na SEMANA	Horário / AULA	NÍVEL	PROFESSOR
2ª, 4ª	07:00 às 07:45	Funcional	Cláudia
3ª, 5ª, 6ª	07:00 às 07:45	Alongamento	Cláudia
SÁBADO	08:00 às 08:45	Funcional	Jaqueline
2ª, 4ª, 6ª	08:00 às 09:00	Aero Fit (Jump/Step/Ritmos)	Luciane Larsen
3ª, 5ª	08:00 às 09:00	Localizada	Susana
2ª, 4ª, 6ª	09:15 às 10:00	Funcional	Ilâna
3ª, 5ª	09:15 às 10:00	Alongamento	Susana
2ª, 4ª, 6ª	10:15 às 11:00	Alongamento	Ilâna
3ª, 5ª	10:15 às 11:00	Funcional	Susana
2ª, 4ª	12:10 às 13:00	Funcional	Ilâna
3ª, 5ª	12:10 às 13:00	Aero Fit (Jump/Step/Ritmos)	Ilâna
6ª	12:10 às 13:00	Localizada	Ilâna
2ª, 4ª	15:00 às 15:45	Funcional	Fernando
2ª, 4ª	16:00 às 17:00	Aero Fit (Jump/Step/Ritmos)	Thiara
3ª, 5ª	16:00 às 17:00	Localizada	Thiara
6ª	16:10 às 17:10	Aero Fit (Jump/Step/Ritmos)	Thiara
2ª, 4ª, 6ª	17:15 às 18:00	Funcional	Franciane
3ª, 5ª	17:15 às 18:00	Alongamento	Fernando
3ª, 5ª	18:15 às 19:00	Alongamento	Franciane
2ª, 4ª, 6ª	18:15 às 19:15	Localizada	Franciane
3ª, 5ª	19:15 às 20:00	Funcional	Franciane
2ª, 4ª, 6ª	19:30 às 20:30	Aero Fit (Jump/Step/Ritmos)	Franciane
3ª, 5ª	20:10 às 21:10	Localizada	Franciane

Localizada - Exercícios localizados para grupos musculares específicos.

Alongamento - Exerc. p/ aumentar a amplitude muscular/articular e relaxamento.

Funcional - Consciência Corporal + Fortalecimento Muscular + Agilidade.

Aero Jump - Aula aeróbica (cama elástica) - ajuda a eliminar os quilinhos extras.

Impact - Aula aeróbica (fitness+dança) - ajuda a eliminar os quilinhos extras.

Step - Aula aeróbica (bloco) - ajuda a eliminar os quilinhos extras.

* Termo de Responsabilidade e Questionário para Atividade Física;

* Documento de Identificação (com foto);

* Matrícula (Sócios R\$ 8,00 / Não Sócios R\$ 20,00) / * Rematrícula (Sócios R\$ 12,00 / Não Sócios R\$ 25,00)

* Carteira Digitalizada (Só para Não Sócios R\$ 8,00)

* **CONSULTA de disponibilidade de VAGAS na SECRETARIA do Clube.**

VCTO = Primeiro dia do mês.

FITNESS	Valores Mensais				
	Nº de Vezes p/ Semana	SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
		Até VCTO	Até Dia 05	Até VCTO	Até Dia 05
1x - Sábado	19,95	21,00	62,70	66,00	
1x - Segunda a Sexta	22,80	24,00	78,85	83,00	
2x	35,15	37,00	120,65	127,00	
3x - Com Sábado (*)	42,75	45,00	125,40	132,00	
3x - Exceto Sábado	47,50	50,00	142,50	150,00	
4x - Com Sábado (*)	55,10	58,00	146,30	154,00	
4x - Exceto Sábado	57,95	61,00	154,85	163,00	
5x - Com Sábado (*)	63,65	67,00	159,60	168,00	
5x - Exceto Sábado	69,35	73,00	172,90	182,00	
6x - Segunda a Sábado (*)	76,95	81,00	177,65	187,00	

* Obrigatório uma aula semanal no Sábado.



LIRA TÊNIS CLUBE

HORÁRIOS E PREÇOS

Fone: 3225-3500

www.liratenisclube.com.br

Atualizado em 18/10/2018

TERCEIRIZADOS

DIAS	HORÁRIO	NÍVEL	Instrutor	VALORES			
DANÇA – 99177-0596 Academia Dance DanX				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Até VCTO	Até Dia 05	Até VCTO	Até Dia 05
3ª	07:00 às 08:00	Zumba Desperta	Academia Dance Danx	48,45	51,00	55,10	58,00
5ª	07:00 às 08:00	Zumba Desperta	Academia Dance Danx	48,45	51,00	55,10	58,00
6ª	07:00 às 08:00	Zumba Desperta	Academia Dance Danx	48,45	51,00	55,10	58,00
2x	Combinação de Horários	Zumba Desperta	Academia Dance Danx	72,20	76,00	79,80	84,00
3ª, 5ª e 6ª	07:00 às 08:00	Zumba Desperta	Academia Dance Danx	77,90	82,00	91,20	96,00
3ª	09:00 às 10:00	Danx Mirim	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
5ª	09:00 às 10:00	Danx Mirim	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
3ª e 5ª	09:00 às 10:00	Danx Mirim	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
Sábado	10:00 às 11:00	Zumba	Academia Dance Danx	72,20	76,00	79,80	84,00
Sábado	16:00 às 17:00	Danx Yo_uth	Academia Dance Danx	72,20	76,00	79,80	84,00
3ª	11:00 às 12:00	Danx Hits	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
5ª	11:00 às 12:00	Danx Hits	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
3ª e 5ª	11:00 às 12:00	Danx Hits	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
3ª	15:00 às 16:00	Danx Hits	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
5ª	15:00 às 16:00	Danx Hits	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
3ª e 5ª	15:00 às 16:00	Danx Hits	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
2ª	18:30 às 19:30	Danx Hits	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
4ª	18:30 às 19:30	Danx Hits	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
2ª e 4ª	18:30 às 19:30	Danx Hits	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
3ª	14:00 às 15:00	Danx Teen	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
5ª	14:00 às 15:00	Danx Teen	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
3ª e 5ª	14:00 às 15:00	Danx Teen	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
Sábado	11:00 às 12:00	Dança Salão Básico I	Academia Dance Danx	72,20	76,00	79,80	84,00
3ª	17:00 às 18:00	Dança Salão Básico I	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
5ª	17:00 às 18:00	Dança Salão Básico I	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
3ª e 5ª	17:00 às 18:00	Dança Salão Básico I	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
3ª	19:00 às 20:00	Dança Salão Básico I	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
5ª	19:00 às 20:00	Dança Salão Básico I	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
3ª e 5ª	19:00 às 20:00	Dança Salão Básico I	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
2ª	20:45 às 21:45	Salti Dance	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
4ª	20:45 às 21:45	Salti Dance	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
2ª e 4ª	20:45 às 21:45	Salti Dance	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
3ª	20:00 às 21:00	Dança Salão Praticantes I	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
5ª	20:00 às 21:00	Dança Salão Praticantes I	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
3ª e 5ª	20:00 às 21:00	Dança Salão Praticantes I	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
3ª	21:00 às 22:00	Dança Salão Praticantes II	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
5ª	21:00 às 22:15	Tango	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
6ª	10:00 às 11:00	Zumba Gold	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
3ª	10:15 às 11:15	Zumba Gold	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
2ª	17:00 às 18:00	Zumba Gold	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
4ª	17:00 às 18:00	Zumba Gold	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
2x	Combinação de Horários	Dança Salão / Zumba Gold	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
3x	Combinação de Horários	Dança Salão / Zumba Gold	Academia Dance Danx	123,50	130,00	184,30	194,00
4x	Combinação de Horários	Dança Salão / Zumba Gold	Academia Dance Danx	161,50	170,00	223,25	235,00
3ª	12:15 às 13:15	Zumba Noon	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
5ª	12:15 às 13:15	Zumba Noon	Academia Dance Danx	63,65	67,00	96,90	102,00
3ª e 5ª	12:15 às 13:15	Zumba Noon	Academia Dance Danx	86,45	91,00	133,95	141,00
2ª	16:00 às 17:00	Zumba	Academia Dance Danx	73,15	77,00	109,25	115,00
4ª	16:00 às 17:00	Zumba	Academia Dance Danx	73,15	77,00	109,25	115,00
3ª	18:00 às 19:00	Zumba	Academia Dance Danx	73,15	77,00	109,25	115,00
5ª	18:00 às 19:00	Zumba	Academia Dance Danx	73,15	77,00	109,25	115,00
2ª	19:30 às 20:30	Zumba	Academia Dance Danx	73,15	77,00	109,25	115,00
4ª	19:30 às 20:30	Zumba	Academia Dance Danx	73,15	77,00	109,25	115,00
2x	Combinação de Horários	Zumba	Academia Dance Danx	112,10	118,00	152,95	161,00
3x	Combinação de Horários	Zumba	Academia Dance Danx	148,20	156,00	202,35	213,00
4x	Combinação de Horários	Zumba	Academia Dance Danx	185,25	195,00	252,70	266,00
3ª e 6ª	11:00 às 12:00	Aula Particular	Academia Dance Danx	A combinar		A combinar	
3ª e 5ª	17:50 às 18:50	Aula Particular	Academia Dance Danx	A combinar		A combinar	
4ª	18:00	Aula Particular	Academia Dance Danx	A combinar		A combinar	
Sábado	18:00 às 19:30	Aula Particular	Academia Dance Danx	A combinar		A combinar	
2ª e 4ª	18:30 às 22:30	Aula Particular	Academia Dance Danx	A combinar		A combinar	
Sábado	14:00 às 16:00	Grupo Particular	Academia Dance Danx	A combinar		A combinar	
Sábado	16:00 às 18:00	Cursos Diversos	Academia Dance Danx	Cada mês um curso diferente (ver programação com profº)			
Especial p/ Casais (D.S.) - Mesma turma e horário! Valor Individual.			Academia Dance Danx	81,70	86,00	119,70	126,00

D.S. Básico I - Iniciantes sem par (todos os ritmos).

Praticante I - Intermediário (com ou sem par).

Praticante II - Zouk ou Samba.

Danx Yo_uth - Infantil

Danx Hits - Hits atuais das Rádios

Danx Teen - Jovem

Zumba - Ritmos latinos.

Zumba Gold - Light (3ª idade).

Salti Dance -

* Termo de Responsabilidade e Questionário para Atividade Física;

* Documento de Identificação (com foto);

* Matrícula (Sócios R\$ 8,00 / Não Sócios R\$ 20,00) / * Rematrícula (Sócios R\$ 12,00 / Não Sócios R\$ 25,00)

* Carteira Digitalizada (Só para Não Sócios R\$ 8,00)

* CONSULTA de disponibilidade de VAGAS na SECRETARIA do Clube.

VCTO = Primeiro dia do mês.



LIRA TÊNIS CLUBE

HORÁRIOS E PREÇOS

Fone: 3225-3500

www.liratenisclube.com.br

Atualizado em 18/10/2018

TERCEIRIZADOS

DIAS	HORÁRIO	NÍVEL	Prof./Instrutor	VALORES			
MUSCULAÇÃO – 3222-8422 / 99952-5600				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Até VCTO	Até Dia 05	Até VCTO	Até Dia 05
2ª a 6ª	07:00 às 22:30	Total	Renato / Carioni	76,00	80,00	152,00	160,00
Sábado	17:00 às 20:00						
ARTES APLICADAS – 99623-6360 Janilde / 3207-9716 Edna				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Mensais		Mensais	
5ª	09:00 às 12:00	Ênfase em Datas Especiais	Janilde	118,00		176,00	
5ª	14:00 às 17:00						
3ª	09:00 às 12:00	Com Patchwork	Edna				
3ª	14:00 às 17:00						
CANTO – 99957-0933				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Mensais		Mensais	
1 Hora por semana		Agendamento	Remir Brum	215,00		300,00	
PIANO – 98409-0726 / 99931-6117				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Mensais		Mensais	
2ª feira (Vespertino/Noturno)		45 Minutos	Rosana	235,00		340,00	
TEATRO – 99673 4873 / 98442 7473				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Mensais		Mensais	
Sábado		13:45 às 15:45	Fabiana	164,00		187,00	
VIOLÃO – 99957-0933				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Mensais		Mensais	
1 Hora por semana		Agendamento	Remir Brum	215,00		300,00	
Fisioterapia – 99650-7227^{Val} / 99911-9829^{Fe} / Naturólogo – 99922-8175^{Beto}				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Sessão		Sessão	
Fisioterapia Convencional / Hidroterapia		Valmara / Fernanda		Valmara: 2ª, 4ª e 6ª das 13 às 14h e das 16 às 17h		Valmara: 2ª, 4ª e 6ª das 13 às 14h e das 16 às 17h	
Massagem Terapêutica e Relaxante / Drenagem Linfática / Fisioterapia Estética Corporal e Facial		Valmara / Fernanda / Beto					
SGA (Striching Global Ativo)		Valmara		Fernanda: 3ª e 5ª das 12:10 às 15h e fora da piscina até às 17h		Fernanda: 3ª e 5ª das 12:10 às 15h e fora da piscina até às 17h	
Acupuntura		Valmara / Beto					
Naturopatia (Reiki/Shiatzu/Cromo/Cristal/Geoterapia/Florais/Aroma)		Beto		Beto: Sob consulta		Beto: Sob consulta	
Pilates Solo e Bola / Pilates 2x/Semana		Beto					
Plataforma Vibratória		Fernanda					
Massoterapeuta – 98402-9024 Miriam / Massagista – 99958-1280 Luiz				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Sessão		Sessão	
Mass. Model. e Relax. / Banho de Lua Drenagem / Gomagem Corp. c/ Hidratação Reflexo podal com Hidratação		Miriam Prazeres: 98402-9024		Sob consulta		Sob consulta	
Massagem na Sauna Masculina Desportista / Relaxante / Drenagem Linf.		Luiz Carlos Perich: 99958-1280					
Nutricionista – 99107-1551				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Consulta		Consulta	
Agendamento - 3225-3500		Consulta Nutricional		160,00		220,00	
		Avaliação Física + Nutricional		30,00		60,00	
Psicólogos				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Consulta		Consulta	
Toda 6ª - Matutino - Agend. 3225-3500		André Salsa - 99678-2006 Tim / 99129-1460 vivo		160,00		275,00	
Agendamento		Myrian P. H. Naschenweng - 3322-2122 / 99621-0007		Sob consulta		Sob consulta	
		Marilys Barreto - 99935-3352					
Yoga – 99953-8815				SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
				Consulta		Consulta	
Yoga		Dudu Sueco		Sob consulta		Sob consulta	

* Termo de Responsabilidade e Questionário para Atividade Física;

* Documento de Identificação (com foto);

* Matrícula (Sócios R\$ 8,00 / Não Sócios R\$ 20,00) / * Rematrícula (Sócios R\$ 12,00 / Não Sócios R\$ 25,00)

* Carteira Digitalizada (Só para Não Sócios R\$ 8,00)

* **CONSULTA de disponibilidade de VAGAS na SECRETARIA do Clube.**

VCTO = Primeiro dia do mês.