



# TABELA DE ESPORTES

## 2024

# VANTAGENS DE SER SÓCIO

- Clube referência na cidade, com mais de três mil associados;
- Aberto todos os dias (sede Aldeota);
- Quadras poliesportivas cobertas;
- Academia com completa estrutura;
- Piscinas semiolímpicas e infantis;
- Piscina de hidroginástica aquecida e com cobertura retrátil;
- Programação musical;
- Descontos especiais nas modalidades esportivas e no pilates;
- Professores renomados altamente capacitados e atletas reconhecidos nacionalmente;
- Qualidade dos produtos oferecidos;
- Diversidade de horários para a prática esportiva;
- Descontos nos pacotes de aniversários infantis;
- Diferentes estilos de associação;
- Parque infantil;
- Eventos musicais com serviço de restaurante à la carte;
- Entrada com convidados, além dos dependentes.



Para mais informações sobre associações,  
entre em contato com a nossa Central de  
Relacionamento: (85) 4006.7242

# TABELA DE PREÇOS

MODALIDADE	SÓCIO	NÃO SÓCIO
BASQUETE (2 DIAS)	R\$ 118	R\$ 196
BEACH TENNIS DIURNO (2 DIAS)	R\$ 216	R\$ 270
BEACH TENNIS NOTURNO (2 DIAS)	R\$ 259	R\$ 324
FUTSAL (2 DIAS)	R\$ 118	R\$ 196
GINÁSTICA RÍTMICA (2 DIAS)	R\$ 136	R\$ 225
HIDROGINÁSTICA (2 DIAS)	R\$ 118	R\$ 196
HIDROGINÁSTICA (3 DIAS)	R\$ 136	R\$ 225
JUDÔ (2 DIAS)	R\$ 118	R\$ 196
KARATÊ (2 DIAS OU SÁBADOS 2 HORAS)	R\$ 118	R\$ 196
MUSCULAÇÃO (6 DIAS)	R\$ 81	R\$ 135
NATAÇÃO (2 DIAS)	R\$ 118	R\$ 196
NATAÇÃO (3 DIAS)	R\$ 136	R\$ 225
NATAÇÃO APRENDIZADO (SÁBADO)	R\$ 89	R\$ 148
NATAÇÃO INFANTIL (1 DIA)	R\$ 89	R\$ 148
NATAÇÃO INFANTIL (2 DIAS)	R\$ 142	R\$ 237
PILATES (1 DIA)	R\$ 136	R\$ 196
PILATES (2 DIAS)	R\$ 207	R\$ 297
PILATES (3 DIAS)	R\$ 273	R\$ 392
SAUNA	R\$ 27	R\$ 54
VÔLEI DE PRAIA (2 DIAS)	R\$ 140	R\$ 194
VOLEIBOL (2 DIAS)	R\$ 118	R\$ 196

## OBSERVAÇÃO

É obrigatória a entrega de atestado médico no ato da matrícula para todas as modalidades esportivas. Pediatra (para crianças), clínico geral, cardiologista, traumatologista, ortopedista e geriatra (para idosos).

# PILATES

**A partir de 9 anos | Local: Sala de Pilates**

**Catherine Ferreira e Isabelle Gois**  
Segunda, quarta e sexta | 7h às 12h

**Catherine Ferreira e Roseane Arrais**  
Segunda à sexta | 13h30 às 17h30

**Clarissa Marques**  
Terça e quinta | 7h às 12h

**Clarissa Marques e Roseane Arrais**  
Segunda à quinta | 17h30 às 20h30

# MUSCULAÇÃO

**A partir de 14 anos | Local: Academia**

**Soraya Xavier e Valmont**  
Segunda à sexta | 6h às 10h e 15h às 21h

**Valmont**  
Sábado | 8h às 12h

# GINÁSTICA RITMICA

**Equipe Aster G.R. | Local: Salão Nobre**

**Segunda e quarta**  
5 a 8 anos | 15h40 às 16h40  
A partir de 9 anos | 16h50 às 17h50

**Terça e quinta**  
5 a 8 anos | 15h40 às 16h40

**Equipe Aster G.R. | Local: Quadra Pequena Azul 2**

**Segunda e quarta**  
A partir de 9 anos | 16h50 às 17h50

**Terça e quinta**  
5 a 8 anos | 9h às 10h  
5 a 8 anos | 15h40 às 16h40  
9 a 12 anos | 16h50 às 17h50

# BASQUETE

**Centro Esportivo Campainha | Terça e quinta | Local: Quadra Central**

**8 a 12 anos**   **8 a 10 anos**   **11 e 12 anos**   **13 e 14 anos**   **15 a 17 anos**  
15h às 15h50   16h às 16h50   17h às 17h50   18h às 18h50   19h às 19h50

# FUTSAL

**Profº Paulo César | Local: Quadra Inferior**

## Segunda e quarta

**5 a 7 anos**      **8 e 9 anos**      **10 e 11 anos**  
16h30 às 17h20    17h30 às 18h20    18h30 às 19h20

## Terça e quinta

**5 a 7 anos**      **8 a 10 anos**      **12 e 13 anos**      **14 a 17 anos**  
16h30 às 17h20    18h30 às 19h20    17h30 às 18h20    19h30 às 20h20

# JUDÔ

**CT Rogério Cruz | Local: Sala das Artes Marciais**

## 3 a 6 anos

**Segunda e quarta**      **Terça e quinta**  
16h30 às 17h20      8h30 às 9h20 | 16h30 às 17h20

## 7 a 10 anos

**Segunda e quarta**      **Terça e quinta**  
17h30 às 18h20      17h30 às 18h20

**7 a 12 anos**  
**Terça e quinta**  
7h30 às 8h20

**11 a 13 anos**  
**Terça e quinta**  
18h30 às 19h20

**Acima de 15 anos**  
**Segunda e quarta**  
18h30 às 19h20

**Adulto**  
**Terça e quinta**  
6h30 às 7h20

**Veteranos**  
**Terça e quinta**  
20h40 às 21h30

# KARATÊ

**Professor Jorge Etelmo | Local: Sala da Cobertura**

## Terça e quinta

**4 a 10 anos**    **A partir de 8 anos**    **A partir de 11 anos**  
17h às 17h50    19h às 19h50    18h às 18h50

## Sábado

**À partir de 8 anos**  
9h às 11h

# VÔLEI DE PRAIA

**CT Carol | Local: Quadra de Vôlei de Praia**

**Segunda e quarta**

**8 a 12 anos**  
17h às 17h55

**Terça e quinta**

**13 a 16 anos**  
17h às 17h55

**Adulto**  
20h às 20h55

# BEACH TENNIS

**Local: Quadra de Beach Tennis**

**Segunda e quarta**

*Profª Joyce*

**Adulto**

6h às 6h55 | 7h às 7h55 | 8h às 8h55

*Profª Ivina Almeida*

**8 a 11 anos**

18h às 18h55

**Adulto**

19h às 19h55

20h às 20h55

**Terça e quinta | Profª Ivina Almeida**

**9 a 12 anos**

18h às 18h55

**Adulto**

19h às 19h55

**Terça e quinta | Profª Luiza Amélia**

**Adulto - 6h30 às 7h25**

# VÔLEI

## 8 a 12 anos | Terça e quinta | CT Carol

**Iniciante - 14h as 14h50**  
Local: Quadra Pequena Azul 1

**Intermediário - 18h as 18h50**  
Local: Quadra Pequena Azul 2

## 9 a 12 anos | Terça e quinta | CT Carol

16h às 16h50 | Local: Quadra Pequena Azul 1

## 9 a 13 anos | Terça e quinta | CT Carol

19h às 19h50 | Local: Quadra Pequena Azul 2

## 13 a 16 anos

### Profº Pullga | Local: Quadra Pequena Azul 1

**Segunda e quarta**    **Terça e quinta**  
18h30 às 19h20    18h às 18h50

### CT Carol | Local: Quadra Pequena Azul 1

**Segunda e quarta**  
16h30 às 17h20 | 17h30 às 18h20

### CT Carol | Local: Quadra Central

**Segunda e quarta** - 17h30 às 18h20

## À partir de 17 anos | Local: Quadra Pequena Azul 1

### Profº Pullga

**Segunda e quarta**    **Terça e quinta**  
19h30 às 20h20    19h às 19h50

### CT Carol

**Segunda e quarta**  
20h30 às 21h20

## Master Feminino | Segunda e quarta | CT Carol

**Mediante teste - 19h30 às 20h20**  
Local: Quadra Pequena Azul 2

# NATAÇÃO

## Iniciante 3 a 5 anos | Local: Piscina Aquecida

### Segunda e quarta

Prof<sup>o</sup> João Carlos  
15h40 às 16h20

Prof<sup>o</sup> Felipe Lima  
16h30 às 17h10

### Terça e quinta

Prof<sup>a</sup> Juliany Marinho  
15h às 15h40 | 15h40 às 16h20

### Sexta

Prof<sup>o</sup> Marcelo Augusto  
16h20 às 17h10

### Sábado

Prof<sup>o</sup> Roberto Stefânio  
8h às 8h40

## Iniciação 6 a 8 anos

### Segunda e quarta Local: Piscina Aquecida

Prof<sup>o</sup> Marcelo Augusto  
14h50 às 15h30

## Iniciação e Aprendizado I

### Terça e quinta Local: Piscina Aquecida

Prof<sup>o</sup> Felipe Lima  
9h20 às 10h

## Aprendizado I

### Segunda e quarta Local: Piscina Aquecida

Prof<sup>o</sup> Marcelo Augusto 16h30 às 17h10

Prof<sup>o</sup> João Carlos 17h20 às 18h

### Terça e quinta Local: Piscina Master (superior)

Prof<sup>o</sup> Felipe Lima  
15h40 às 16h20

Prof<sup>o</sup> Marcelo Augusto  
16h30 às 17h10

### Sábado | Local: Piscina Aquecida

Prof<sup>o</sup> Roberto Stefânio  
8h40 às 9h40

Prof<sup>o</sup> Fabio Mouta  
17h20 às 18h

## Aprendizado I - Avançado

### Segunda e quarta | Local: Piscina Master (superior)

Prof<sup>o</sup> Felipe Lima 15h40 às 16h20 | 17h20 às 18h

Prof<sup>o</sup> João Carlos 16h30 às 17h10

### Terça e quinta | Local: Piscina Master (superior)

Prof<sup>o</sup> Marcelo Augusto 14h50 às 15h30 | 15h40 às 16h20

Prof<sup>o</sup> Fabio Mouta 16h30 às 17h10

Prof<sup>o</sup> Roberto Stefânio 17h20 às 18h

### Sábado | Local: Piscina Atlética (inferior)

Prof<sup>o</sup> Roberto Stefânio  
8h às 9h40



# NATAÇÃO

## Aprendizado II | Local: Piscina Master (superior)

### Segunda e quarta

*Profº Felipe Lima* - 16h30 às 17h10

*Profª Juliany Marinho* - 17h20 às 18h

### Terça e quinta

*Profº Wilson Freitas* - 8h30 às 9h10

*Profª Juliany Marinho* - 17h20 às 18h

*Profº Roberto Stefânio*

15h40 às 16h20 | 16h30 às 17h10

## Adulto Iniciante e Intermediário | Local: Piscina Atlética (inferior)

### Segunda, quarta e sexta

*Profº Felipe Lima*

6h às 6h40 | 6h50 às 7h30 | 7h40 às 8h20

*Profº Roberto Stefânio*

20h30 às 21h10

### Terça e quinta

*Profº Felipe Lima*

6h às 6h40 | 6h50 às 7h30 | 7h40 às 8h20

*Profº Marcelo Augusto*

20h30 às 21h10

## Adulto | Local: Piscina Atlética (inferior)

### Terça e quinta

*Profº Marcelo Augusto* - 12h às 12h50

## Adulto Intermediário e Avançado | Local: Piscina Master (superior)

### Segunda e quarta

*Profº Wilson Freitas*

6h às 6h40 | 6h50 às 7h30 | 7h40 às 8h20

### Segunda, quarta e sexta

*Profº Roberto Stefânio*

19h40 às 20h20

### Terça e quinta

*Profº Wilson Freitas*

6h às 6h40 | 6h50 às 7h30 | 7h40 às 8h20

*Profº Roberto Stefânio*

19h40 às 20h20

### Terça, quarta e sexta

*Profº Wilson Freitas* - 6h50 às 7h30

# NATAÇÃO

**Adulto Avançado | Local: Piscina Master (superior)**

**Segunda e quarta**

*Profº Marcelo Augusto - 20h30 às 21h10*

**Aperfeiçoamento | Local: Piscina Atlético (inferior)**

**Segunda e quarta**

*Profª Juliany Marinho - 16h30 às 17h10*

*Profº Fábio Mouta - 17h20 às 18h*

**Terça e quinta**

*Profº Fábio Mouta  
15h40 às 16h20*

*Profª Juliany Marinho  
16h30 às 17h10*

*Profº Marcelo Augusto  
17h20 às 18h*

# HIDROGINÁSTICA

**À partir de 17 anos | Local: Piscina Hidroginástica**

**Segunda, quarta e sexta**

*Profª Patricia e profª Fabi  
6h10 às 7h | 7h10 às 8h | 8h10 às 9h*

*Profº Manoel Nazareno  
18h10 às 19h | 19h10 às 20h*

**Terça e quinta**

*Profª Patricia e profª Fabi  
6h10 às 7h | 7h10 às 8h | 8h10 às 9h*

*Profº Manoel Nazareno  
18h10 às 19h | 19h10 às 20h*





***bnb clube***

O seu clube de todos os dias

