

## Rachões / Lazer

### Futsal Masculino

Segunda	19h00 às 21h00	Terça e Quinta	20h45 às 22h30
Domingo	09h00 às 11h00		

### Futsal Feminino

Quarta	20h00 às 21h00	Domingo	11h00 às 13h00
--------	----------------	---------	----------------

### Basquete

Terça e Quinta	19h30 às 20h45
Sábado	11h00 às 14h00

### Vôlei – Masculino e Feminino acima de 14 anos

Sexta	20h00 às 22h45
Sábado	16h00 às 18h00
Domingo	11h00 às 15h00

### FuteVôlei

Quarta	17h00 às 20h00	Domingo	08h00 às 14h00
--------	----------------	---------	----------------

### Beach Vôlei

Sábado	a partir das 9h30
--------	-------------------

### QUADRA DE TÊNIS - Taxa mensal

R\$ 80,00	Título Patrimonial
R\$ 120,00	Direito de Uso

### QUADRA DE ESPORTES DE AREIA – Taxa mensal

R\$ 40,00	Título Patrimonial
R\$ 60,00	Direito de Uso

# Guia de Esportes



**MARÇO 2024**

## HORÁRIOS DAS QUADRAS

### Tênis

Segunda	15h às 22h45
Terça a Sexta	06h às 22h50
Sábado e Domingo	06h às 20h50
Feriados	06h às 19h

### Esportes de Areia

Segunda	15h às 22h45
Terça a Sexta	06h às 22h50
Sábado e Domingo	06h às 20h50
Feriado	06h às 19h

### Piscinas

Segunda	15h às 20h30
Terça a Sexta	06h às 20h45
Sábado e Domingo	06h às 20h45
Feriado	06h às 19h

DGE - Fones: 3252-5296

[dge@tcpaulista.com.br](mailto:dge@tcpaulista.com.br)   [dge2@tcpaulista.com.br](mailto:dge2@tcpaulista.com.br)

[dge3@tcpaulista.com.br](mailto:dge3@tcpaulista.com.br)

[www.tenisclubepaulista.com.br](http://www.tenisclubepaulista.com.br)

## Tênis – Empresa COT Valores mensais

### ASSOCIADOS

#### Aula Individual - 1x/semana

R\$ 775,00 – 1h  
R\$ 450,00 – 30 min.

#### Dupla - 1x/semana

R\$ 560,00 p/aluno – 1 h  
R\$ 300,00 p/aluno – 30 min.

#### Grupo – 3 a 8 pessoas

R\$ 360,00 – 1x/semana  
R\$ 645,00 – 2x/semana  
R\$ 850,00 – 3x/semana

#### ESCOLINHA - 1x/semana

R\$ 145,00 – 7 a 10 anos  
R\$ 200,00 – 11 a 12 anos

#### LE PETIT 1x/semana (somente aos sábados)

R\$ 145,00 – 4 a 6 anos

#### MATRÍCULA ANUAL

R\$ 110,00

### NÃO ASSOCIADOS

#### Aula Individual - 1x/semana

R\$ 1.015,00 – 1h  
R\$ 685,00 – 30 min.

#### Dupla - 1x/semana

R\$ 800,00 p/aluno – 1h  
R\$ 540,00 p/aluno – 30 min.

#### Grupo – 3 a 8 pessoas

R\$ 595,00 p/aluno – 1x/semana  
R\$ 1.055,00 p/aluno – 2x/semana  
R\$ 1.265,00 p/aluno – 3x/semana

#### ESCOLINHA - 1x/semana

R\$ 380,00 – 7 a 10 anos  
R\$ 470,00 – 11 a 12 anos

#### LE PETIT - 1x/semana (somente aos sábados)

R\$ 250,00 – 4 a 6 anos

#### MATRÍCULA ANUAL

R\$ 130,00

Interessados em fazer aula deixar contato telefônico no Departamento Esportivo para ser encaminhado a Empresa COT.

## Studio 2

### Treinamento Multifuncional – grupo com até 5 pessoas

Treino de Funcional – força, resistência e emagrecimento  
Treinos Especiais – Surf, Tennis, Beach Tennis, Corrida de Rua, Projeto Gestação e 60+

2<sup>o</sup> a 6<sup>a</sup> 07h00 às 13h00 09h00 às 13h00 15h00 às 21h00

### Treinamento Funcional na Areia – grupo máximo de 12 alunos

Flexibilidade, coordenação motora, mobilidade, aumento de VO<sub>2</sub>, forç a, resistência muscular, explosão e alta queima calórica.

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> 16h00 às 17h00 – a partir de 14 anos

### Funcional Teen – 12 a 16 anos - grupo de no máximo 6 alunos

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> 15h00 às 16h00



Use o  
Código  
QR para  
agendar  
sua aula

## Sinuca

### Associado - grátis

Segunda	15h00 às 22h45	
Terça à sexta	06h00 às 23h00	<b>Feriado</b>
Sábado e Domingo	06h00 às 21h00	06h00 as 21h00

### Não associado – usuário somente da sinuca R\$ 157,00

Segunda	15h00 às 22h00	
Terça à sexta	13h00 às 23h00	<b>Feriado</b>
Sábado e domingo	15h00 às 21h00	15h00 as 21h00

## Futsal - masculino e feminino - escolinha

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> 08h15 às 09h15 – sub 09/10/11/12 - competitivo  
09h15 às 10h15 - sub 8/9 - desenvolvimento  
10h15 às 11h15 – sub 5/6/7 - iniciais

4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> 14h10 às 15h05 – sub 5/6/7/8 iniciais  
15h00 às 16h00 – sub 9/10/11 desenvolvimento  
16h00 às 17h00 – sub 10/11 competitivo  
17h00 às 18h00 – sub 12/13 competitivo  
18h00 às 19h00 – sub 14/15 competitivo

**Associado** R\$ 65,00 – até 10 anos  
R\$ 83,00 – 11 a 17 anos

**Não Associado** R\$ 173,00

## Futsal masculino - Treinamento Funcional

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> 07h15 às 08h15 Adulto  
acima 18 anos

**Associado** R\$ 120,00 – 1x p/semana  
R\$ 200,00 – 2x p/semana

## Futsal Feminino – Funcional

4<sup>a</sup> 19h às 20h

**Associado** R\$ 80,00

**Não associado** R\$ 170,00

## **Basquete** - Parceria com a Escola de Basquete NBA – Mas./Fem.

**3ª e 5ª** 16h00 às 17h15 – sub 15/17 (14 a 17 anos)  
17h15 às 18h30 – sub 13 (12 e 13 anos)  
18h30 às 19h30 – sub 10 (6 a 11 anos)

**Sábado** 08h00 às 9h00 – sub 10 (6 a 11 anos)  
08h45 às 10h00 – sub 13 (12 e 13 anos)  
09h45 às 11h00 – sub 15/17 (14 a 17 anos)

**Associado** R\$ 75,00 - 1x/semana R\$ 105,00 – 2x/semana  
**Não associado** R\$150,00 – 1x/semana R\$ 210,00 – 2x/semana

**Segunda** 21h00 às 22h15 – adulto acima 18 anos  
**Associado** R\$ 70,00 **Não associado** R\$ 140,00

QR CODE para agendar aula  
experimental



## **Vôlei Sportivamente - Formação de atletas feminino**

**3ª e 5ª** 16h00 às 17h30 – 10 a 13 anos R\$ 302,50

**3ª e 5ª** 17h30 às 19h00 – 14 a 16 anos R\$ 374,00  
**Segunda** 16h00 às 18h00

**Sub 19 – participação somente após seletiva com as técnicas**

**2ª 3ª e 5ª** 14h00 às 16h00 R\$ 374,00

**3ª e 5ª** 07h30 às 09h00 - 9 a 13 anos – aula iniciação  
**Associado** R\$ 101,00 **Não Associado** R\$ 302,50

## **Academia**

**Segunda a sexta** 06h00 às 22h15

**Sábado** 08h00 às 15h30

**Domingo e Feriado** 08h00 às 14h15

**Valores mensais conforme plano contratado**

**Associado** R\$ sem custo

**Não Associado** R\$ 362,00 semestral - 3x/semana

R\$ 301,00 anual - 3x/semana

R\$ 452,00 anual - todos os dias

## **Academia - Parceria Personal Training TCP/Koatch**

<b>Individual</b>		<b>Dupla</b>	
1x/semana	R\$ 360,00	1x/semana	R\$ 240,00
2x/semana	R\$ 720,00	2x/semana	R\$ 480,00
3x/semana	R\$ 1080,00	3x/semana	R\$ 720,00
4x/semana	R\$ 1440,00	4x/semana	R\$ 960,00
5x/semana	R\$ 1800,00	5x/semana	R\$ 1200,00

\* Interessados deixar o contato no Departamento Esportivo para ser encaminhado a empresa prestadora de serviço Koatch.

## **Cross Training - Horários livres**

**2ª a 6ª** 06h00 e 7h00

**2ª e 4ª** 19h00 e 20h00

**3ª, 5ª e 6ª** 19h30

**Sábado** 10h00

**Associado** R\$ 245,00

**Não Associado** R\$ 415,00

\*Agende uma aula experimental com Maria Clara (11) 9.93808774

## Pilates com Aparelho - aula de 50 minutos

2ª a 5ª	07h00 às 11h00	16h00 às 20h00
6ª	07h00 às 11h00	16h00 às 18h00
Sábado	08h00 às 10h00	

Obrigatório  
agendamento,  
3 alunos p/horário

Associado	R\$ 218,00 – 1x/semana
Não associado	R\$ 462,00 – 1x/semana

## Ballet Clássico

4ª	17h15 às 18h00 – baby class – 4 a 6 anos
2ª	17h00 às 18h00 – infantil de 7 a 13 anos
2ª e 4ª	18h00 às 19h00 – adulto intermediário
2ª	19h00 às 20h30 – avançado - aula de ponta
3ª e 5ª	10h00 às 11h00 – 4 a 10 anos

Associado Infantil	R\$ 66,00 – 1x/semana	R\$ 132,00 – 2x/semana
Associado Adulto	R\$ 100,00 – 1x/semana	R\$ 191,00 – 2x/semana
Não associado	R\$ 155,00 – 1x/semana	R\$ 294,00 – 2x/semana

### Avançado – Aula de Ponta

Associado	R\$ 150,00	Não Associado	R\$ 250,00
-----------	------------	---------------	------------

Ballet Adulto Iniciante (pessoas que nunca fizeram ballet), interessados deixar contato no D.G.E / Horário de segunda-feira das 16h00 às 16h45

## Danças

Dance Mix Associado	Segunda R\$ 72,00	19h00 às 19h45 Não associado R\$ 127,00
------------------------	----------------------	--

Dança de Salão Associado	Segunda R\$ 107,00	20h00 às 21h45 Não associado R\$ 127,00
-----------------------------	-----------------------	--

## Vôlei - escolinha 8 a 17 anos masculino e feminino

4ª e 6ª	14h30 às 15h45 – iniciante 11 a 14 anos
	15h45 às 17h00 – intermediário 13 a 17 anos
	17h00 às 18h00 – iniciante 8 a 12 anos

Associado	R\$ 65,00 – até 10 anos	R\$ 83,00 – acima 11 anos
Não Associado	R\$ 152,00 – 1x/semana	R\$ 173,00 – 2x/semana

### Não Associado - aulas de uma hora e 15 minutos

R\$ 162,00 – 1x/semana	R\$ 183,00 – 2x/semana
------------------------	------------------------

## Vôlei – Treinamento Master – acima 29 anos

3ª e 5ª	20h30 às 22h30 – feminino competitivo
---------	---------------------------------------

Associado	R\$ 101,00	Não associado	R\$ 224,00
-----------	------------	---------------	------------

3ª	19h00 às 20h30 – feminino light
5ª	19h00 às 20h30 – feminino para técnica / iniciante
6ª	19h00 às 20h - feminino para técnica / iniciante
8	

Associado	R\$ 53,00 1x/semana	R\$ 101,00 2x/semana
Não associado	R\$ 101,00 1x/semana	R\$ 150,00 2x/semana

4ª e 6ª	19h00 às 21h00 - feminino competitivo
	21h00 às 22h45 – feminino competitivo

Associado	R\$ 160,00	Não associado	R\$ 237,00
-----------	------------	---------------	------------

6ª	7h30 às 09h30 – feminino competitivo		
Associado	R\$ 80,00	Não Associado	R\$ 190,00

2ª	20h30 às 22h45 – masculino
4ª	21h00 às 22h45 – masculino

Associado	R\$ 101,00	Não Associado	R\$ 146,00
-----------	------------	---------------	------------

## Patinação – a partir de 5 anos

2ª 17h30 às 18h30 – 05 a 15 anos  
19h00 às 20h00 – acima de 14 anos

**Associado** R\$ 136,00

**Não Associado** R\$ 321,00

Necessário estar com os equipamentos de proteção completos, sendo obrigatório o uso de joelheiras, cotoveleiras, luvas e capacetes.

## Iniciação Esportiva - quadra poliesportiva

4ª e 6ª 18h00 às 19h00 – 7 a 11 anos

**Associado** Sem custo

**Não associado** R\$ 118,00

## Beach Tennis Kids/Teen - de 04 a 15 anos

3ª 15h00 - 9 a 11 anos  
16h00 – 12 a 15 anos  
17h00 – 5 a 8 anos

6ª 09h00 – 8 a 12 anos  
10h00 – 4 a 6 anos

**Associado** R\$ 90,00 – 4 a 5 anos R\$ 190,00 – 6 a 15 anos

**Não Associado** R\$ 150,00 – 4 a 5 anos R\$ 250,00 – 6 a 15 anos

Agendar aula experimental no D.G.E.

## Hidroginástica

3ª e 5ª 10h30 às 11h15  
3ª e 5ª 15h00 às 15h45  
4ª e 6ª 10h30 às 11h15

**Associado** R\$ 140,00 – até 64 anos R\$ 90,00 – ac. 65 anos

**Não Associado** R\$ 155,00 – 1x/semana R\$ 294,00 2x/semana

## Plano Total Fit

### Segunda e Sexta

Pilates de Solo 8h30 às 09h30  
Bike/Local 09h30 às 10h30

### Sexta

Step 10h30 as 11h30 R\$ 50,00 somente essa aula

### Terça e Quinta

Ballet Fit 09h00 às 10h00  
Bike 17h15 às 18h00  
Local 18h00 às 19h00

### Segunda e Quarta

Aero Dance 17h00 às 18h00  
Ballet Fit 18h00 às 19h00

### Quarta

Step 19h00 às 20h00

**Associado** R\$ 130,00

**Não Associado** R\$ 253,00

## Natação – Crianças e Adultos

### Criança de 3 a 4 anos

3ª e 5ª	08h15	15h45
4ª e 6ª	08h15	16h30

### Criança de 5 a 7 anos

3ª e 5ª / 4ª e 6ª	15h00
4ª e 6ª	15h45

### Criança de 5 e 6 anos

3ª e 5ª / 4ª e 6ª	09h00
-------------------	-------

### Criança de 7 e 8 anos

3ª e 5ª / 4ª e 6ª	09h45
-------------------	-------

### Criança/Teen de 9 á 12 anos

3ª e 5ª	10h30
---------	-------

### Criança/Teen de 8 á 13 anos

3ª e 5ª / 4ª e 6ª	14h00
-------------------	-------

### Adulto Iniciante

3ª e 5ª	07h30	17h15
4ª e 6ª	11h15	17h15

### Adulto Intermediário/Avançado

3ª e 5ª	11h15	18h00	18h45	
4ª e 6ª	07h30	18h00	18h45	19h30

<b>Associado</b>	R\$ 80,00 – 3 a 10 anos	R\$ 110,00 – 11 a 17 anos
	R\$ 140,00 – 18 a 64 anos	R\$ 90,00 – ac. 65 anos

<b>Não Associado</b>	R\$ 294,00 – 2x/semana
	R\$ 550,00 – 4x/semana

Aulas com duração de 45 minutos cada. Crianças de 3 a 4 anos, altura mínima de 1m,15cm Agendar aula experimental no DGE. A inscrição somente será efetuada após avaliação dos professores.

## Beach Tennis - adulto a partir de 16 anos

### Segunda-feira

06h30	07h30	08h30	09h30
10h30			

### Quarta-feira

07h00	08h00	09h00
-------	-------	-------

### Quinta-feira

07h30	08h30	9h30	11h30
15h00	16h00	17h00	

<b>Associado</b>	<b>1x/semana</b>	<b>2x/semana</b>	<b>3x/semana</b>
	R\$ 220,00	R\$ 300,00	R\$ 480,00

<b>Não associado</b>	<b>1x/semana</b>	<b>2x/semana</b>	<b>3x/semana</b>
	R\$ 350,00	R\$ 490,00	R\$ 650,00

Turmas de 4 alunos / duração de uma hora cada aula  
Agendar aula experimental no DGE

## Esgrima - a partir de 6 anos

<b>2ª a 6ª</b>	07h00 às 21h00
<b>Sábado</b>	08h00 às 18h00

<b>Associado</b>	R\$ 278,00 - iniciantes
	R\$ 318,00 - intermediário/atleta
	R\$ 335,00 – alto rendimento/atleta olímpico

<b>Não associado</b>	R\$ 398,00 - iniciantes
	R\$ 455,00 - intermediário/atleta
	R\$ 479,00 – alto rendimento/atleta olímpico

## Artes Marciais

### Karatê kids – 5 a 12 anos

3ª e 5ª 17h15 às 18h15 e 18h30 às 19h30

### Karatê adulto

3ª e 5ª 19h45 às 21h15 – acima 13 anos

3ª 19h45 às 21h15 – quinzenalmente aula de kôbudo

### Karatê – Treino Faixa Preta

2ª 4ª e 6ª 21h00 às 22h30 R\$ 101,00 (associado e não associado)

**Associado** R\$ 65,00 – 5 a 10 anos R\$ 83,00 – 11 a 17 anos  
R\$ 101,00 – 18 a 64 anos R\$ 73,00 – ac. 65 anos

**Não Associado** R\$ 179,00 – karatê kids R\$ 294,00 – karatê adulto  
R\$ 102,00 – karatê kôbudo

### Jiu Jitsu - Adulto acima de 13 anos

2ª, 4ª e 6ª 19h30 às 21h00 3ª e 5ª 07h00 às 08h00

Associado	2x/semana	3x/semana	Full/Livre
11 a 17 anos	R\$ 93,00	R\$ 132,00	R\$ 180,00
18 a 64 anos	R\$ 110,00	R\$ 150,00	
acima 65 anos	R\$ 93,00	R\$ 132,00	

Não Associado	2x/semana manhã	3x/semana noite	Full/Livre
	R\$ 180,00	R\$ 220,00	R\$ 260,00

## Boxe - A partir de 14 anos

3ª e 5ª 20h00 às 21h00

**Associado** R\$ 69,00 – 1xp/semana R\$ 121,00 – 2xp/semana

**Não associado** R\$ 155,00 – 1xp/semana R\$ 294,00 – 2xp/semana

## Yoga

3ª e 5ª 06h45 às 08h00  
08h15 às 09h30 - yoga terapêutica  
09h45 às 11h00

Associado:	1x/semana	2x/semana	3x/semana
10 a 64 anos	R\$ 100,00	R\$ 160,00	R\$ 199,00

Acima 65 anos	1x/semana R\$ 88,00	2x/semana R\$ 136,00	3x/semana R\$ 160,00
---------------	------------------------	-------------------------	-------------------------

Não Associado:	1x/semana	2x/semana	3x/semana
	R\$ 155,00	R\$ 294,00	R\$ 349,00

## Treinamento Natação – Acima 25 anos

Para atletas que participam de competição em  
Piscina, Maratona Aquática, Triathlon e Master

3ª, 5ª e 6ª 12h30 às 13h30

2ª a 5ª 19h00 às 20h00

<b>Associado</b>	R\$ 130,00 – 1x/semana	R\$ 150,00 – 2x/semana
	R\$ 180,00 – 3x/semana	R\$ 200,00 – 4x/semana

<b>Não associado</b>	R\$ 260,00 – 1x/semana	R\$ 300,00 – 2x/semana
	R\$ 350,00 – 3x/semana	R\$ 400,00 – 4x/semana

**ASSESSORIA OKUDA**

CONTATO - QR CODE

OU (11) 93025-1505

