

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



JULHO 2024

HORÁRIOS DAS QUADRAS / CLUBE

Clube

Segunda	15h às 23h (exceto academia)
Terça à Sexta	06h às 23h
Sábado e Domingo	06h às 21h

Quadras

Segunda	15h às 22h45
Terça a Sexta	06h às 22h50
Sábado e Domingo	06h às 20h50
Feridos	06h às 20h30

Esportes de Areia

Segunda	15h às 22h45
Terça a Sexta	06h às 22h50
Sábado e Domingo	06h às 20h50
Feriado	06h às 20h30

Piscinas

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

DGE - Fones: 3252-5296

dge@tcpaulista.com.br dge2@tcpaulista.com.br

dge3@tcpaulista.com.br

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\$ 115,00 – 7 a 10 anos
R\$ 200,00 – 11 a 12 anos

LE PETIT

(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\$ 200,00 – 7 a 10 anos
R\$ 500,00 – 11 a 12 anos

LE PETIT

(somente aos sábados)
R\$ 250,00 – 4 a 6 anos

MATRÍCULA ANUAL

R\$ 130,00

Desconto de 5% para pagamentos efetuados até dia 10 do mês.

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+

2º a 6ª 07h00 às 13h00 09h00 às 13h00 15h00 às 21h00

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

2ª e 4ª 15h00 às 16h00



Use o
Código
QR para
agendar
sua aula

Sinuca

Associado - grátis

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

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

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

Futsal - masculino e feminino - escolinha

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

4ª e 6ª 14h10 às 15h05 – sub 5 / 6 / 7 / 8 iniciação
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

3ª e 5ª 07h15 às 08h15 Adulto
acima 18 anos

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

Não Associado R\$ 190,00 – 1x p/semana
R\$ 300,00 – 2x p/semana

Futsal Feminino – Funcional

4ª 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)

Associado R\$ 105,00 **Não associado** R\$ 210,00

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 **Não associado** R\$ 150,00

Segunda 21h00 às 22h15 – adulto acima 18 anos

Associado R\$ 70,00 **Não associado** R\$ 140,00

Associado do TCP e não sócio, favor entrar em contato pelo WhatsApp para agendar aula experimental (11) 950 007 198

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

Individual		Dupla (R\$ p/pessoa)	
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

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 8 anos
3ª e 5ª	11h00 às 12h00 – 8 anos em diante

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	Segunda	19h00 às 19h50
Associado	R\$ 72,00	Não associado R\$ 127,00

Dança de Salão	Segunda	20h00 às 21h15
Associado	R\$ 107,00	Não associado R\$ 127,00

Dança – Hip Hop

início em
02/04/2024

3ª e 5ª	19h00 às 20h00
---------	----------------

Associado	R\$ 80,00 – valor promocional p/3 meses (abril, maio e junho), após 120,00 mensais
------------------	--

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

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

Vagas no momento somente para associado do TCP
Agendar aula experimental no D.G.E.

Plano Total Fit

Segunda

Pilates de Solo 09h00 às 09h45
GAP 09h45 às 10h30

Sexta

Pilates de Solo 08h30 às 09h30
GAP 09h30 às 10h30
Step 10h30 as 11h30 R\$ 50,00 somente essa aula

Terça e Quinta

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

Segunda e Quarta

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

Quarta

Step 19h00 às 20h00

Associado R\$ 130,00

Não Associado R\$ 253,00

Pilates com Aparelho - aula de 50 minutos

Aulas de segunda-feira à sexta-feira das 7h às 20h

Verificar horários disponíveis no Departamento Geral de Esportes.
Grupo de no máximo 3 (três) alunos por horário.

Associado

R\$ 218,00 – 1x/semana

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

Associado	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

Não Associado	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
-------	-------	------	-------

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

Agendar no DGE, aula experimental de 4ª as 10h e 5ª as 9h30

Vagas no momento somente para associado do TCP
Turmas de 4 a 6 alunos / duração de uma hora cada aula

Esgrima - a partir de 7 anos

2ª e 4ª	10h00 e 15h00	infantil de 7 a 12 anos
3ª e 5ª	10h30 e 16h00	infantil de 7 a 12 anos
2ª e 4ª	16h00	juvenil de 12 a 15 anos
3ª e 5ª	19h00	Iniciante após 17 anos

- todas as turmas são consideradas para iniciantes
- a criança que completa até 10 anos em 2024 serão isenta de mensalidade
- Contato para esclarecimentos 9 72371843

	Associado	Não associado
Infantil até 12 anos	R\$ 300,00	R\$ 350,00
Jovem até 17 anos	R\$ 350,00	R\$ 400,00
Adulto	R\$ 400,00	450,00

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	3x/semana	Full/Livre
	manhã	noite	
	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 09h45 às 11h00
08h15 às 09h30 - yoga terapêutica

Associado:	1x/semana	2x/semana
10 a 64 anos	R\$ 100,00	R\$ 160,00
Acima 65 anos	1x/semana	2x/semana
	R\$ 88,00	R\$ 136,00

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

Hidroginástica

3ª e 5ª ou 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

Treinamento Natação – Acima 25 anos

P/atletas que participam de competição em Piscina,
Maratonas Aquáticas, Triathlon e Master

3ª, 5ª e 6ª 12h30 às 13h30 2ª a 5ª 19h00 às 20h00

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

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



Okuda Assessoria de Natação
Contato – QR CODE OU (11) 93025-1505