



GUIA DE ESPORTES

MARÇO 2026

Horários Gerais

Clube

Segunda: 15h00 às 23h (exceto academia)

Terça a Sexta: 6h00 às 23h

Sábado e Domingo: 6h00 às 21h

Quadras

Segunda: 15h00 às 22h45

Terça a Sexta: 6h00 às 22h50

Sábado e Domingo: 6h00 às 22h50

Feriados: 6h00 às 20h30

Esportes de Areia

Segunda: 15h00 às 22h45

Terça a Sexta: 6h00 às 22h50

Sábado e Domingo: 6h00 às 20h50

Feriado: 6h00 às 20h30

Piscina

Segunda: 15h00 às 22h

Terça a Sexta: 6h00 às 22h

Sábado e Domingo: 6h00 às 20h

Feriado: 6h00 às 20h

Academia TCP	Pg.4
Artes Marciais	Pg.5
Ballet e Basquete	Pg.6
Beach Tennis	Pg.7
Danças e Esgrima	Pg.8
Iniciação Esportiva e Hidroginástica	Pg.9
Futsal	Pg.10
Natação - Treinamento	Pg.11
Natação - Programa Cielo	Pg.12
Pickleball - Instituto Cades, Patinação	Pg.13
Pilates com aparelho (50 min) e Plano Total Fit	Pg.14
Rachões e Lazer	Pg.15
Sinuca e Studio 2 - Multifuncional	Pg.16
Tênis - Parceria c/ a Empresa COT	Pg.17
Voleibol	Pg.18
Vôlei - Treinamento Master	Pg.19
Yoga, xadrez e informações adicionais	Pg.20

Academia TCP - A partir de 14 anos

Segunda a Sexta

6h00 - 22h15

Sábado

8h00 - 15h30

Domingos e Feriados

8h00 - 14h15

	Não associado	Associado
3x/semana (semestral)	R\$2.172,00 (6x sem juros no cartão)	sem custo
3x/semana (anual)	R\$3.612,00 (6x sem juros no cartão)	sem custo
Todos os dias (anual)	R\$5.424,00 (12x sem juros no cartão)	sem custo



Personal Training TCP/Koatch

	Individual	Dupla P/ pessoa
1x/semana	R\$ 397,00	R\$ 265,00
2x/ semana	R\$ 793,00	R\$ 530,00
3x/na semana	R\$ 1.190,00	R\$ 794,00
4x/na semana	R\$ 1.588,00	R\$ 1.058,00
5x/ na semana	R\$ 1.984,00	R\$ 1.323,00

Boas práticas na academia

Higienização dos Equipamentos

A limpeza dos aparelhos e das máquinas de cardio, imediatamente após o uso, é de responsabilidade do usuário. Essa prática é essencial para mantermos um ambiente limpo, seguro e agradável para todos.

Agendamento para Avaliação Física e Montagem de Treino

A anamnese e a montagem do treino são realizadas mediante agendamento prévio na recepção da academia. Garanta seu horário com antecedência e aproveite ao máximo seu plano de treino personalizado.

Acesso aos Treinos via Aplicativo

Os treinos serão inseridos no sistema e estarão disponíveis exclusivamente no nosso aplicativo: Koatch Academia. Baixe o app na loja do seu celular e tenha acesso prático ao seu plano de treinos diretamente pelo smartphone.



Boxe

Terça e Quinta

20h00 - 21h00 (13 anos ou +)

	Associado	Não associado
1x/por semana	R\$ 69,00	R\$ 155,00
2x/por semana	R\$ 121,00	R\$ 294,00

Jiu - Jitsu

Segunda, quarta e sexta

19h30 - 21h00 (13 anos ou +)

Terça e Quinta

7h00 - 8h00 (13 anos ou +)

	Associado 13 a 17 anos, 65+	Associado 18 a 64 anos	Não Associado
2x/semana	R\$ 102,00	R\$ 121,00	R\$ 198,00
3x/semana	R\$ 145,00	R\$ 165,00	R\$ 220,00
Full/Livre	R\$ 198,00	R\$ 198,00	R\$ 260,00

Jiu - Jitsu Kids

Segunda e Quarta

18h00 - 18h40 (4 a 7 anos)

18h45 - 19h30 (8 a 12 anos)

Associados	Não Associado
R\$ 90,00	R\$ 120,00

Karatê - Adulto

Terça e Quinta

19h45 - 21h15 (13 anos ou +)

Terça

19h45 - 21h15

(quinzenalmente aula de kôbudo)

	Associado (13 á 17 anos)	Associado (18 á 99 anos)
	R\$ 95,00	R\$ 116,00
Não Associados (adulto)	Não associado (kôbudo)	
R\$ 294,00	R\$ 115,00	

Karatê - Treino Faixa Preta

Segunda, Quarta e Sexta

21h - 22h30

Associado e Não associado
R\$ 121,00

Karatê Kids

Terça e Quinta

17h15 - 18h15

18h30 - 19h30

Associado (5 a 10 anos)	Associado (11 e 12 anos)	Não associado
R\$ 75,00	R\$ 95,00	R\$ 179,00

Ballet Clássico

Segunda

17h00 - 18h00 (infantil - 7 a 13 anos)

18h00 - 19h00 (adulto intermediário)

19h00 - 20h30 (avançado - aula de ponta)

Terça e Quinta

10h00 - 11h00 (4 a 8 anos)

Quarta

17h15 - 18h00

(baby class - 4 a 6 anos)

18h00 - 19h00

(adulto intermediário)

	Associado infantil	Associado adulto	Não associado
1 x/semana	R\$ 66,00	R\$ 100,00	R\$ 155,00
2 x/ semana	R\$ 132,00	R\$ 191,00	R\$ 294,00

Avançado - Aula de Ponta

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

Basquete

Parceria c/ a Escola de Basquete NBA - Mas/Fem

Segunda

21h00 - 22h15

(adulto 18+)

Associado	Não associado
R\$ 83,00	R\$ 167,00

Terça e Quinta

16h00 - 17h00 (sub 11) 17h00 -

18h15 (sub 13) 18h15 -

19h30 (sub 15 e 17)

Associado	Não associado
R\$ 125,00	R\$ 250,00

Sábado

8h00 - 9h00 (sub 11) 6,5 a 11 anos

8h45 - 10h00 (sub 13) 12 e 13 anos

9h45 - 11h00 (sub 15/17) 13 a 17 anos

Associado	Não associado
R\$ 90,00	R\$ 180,00

WhatsApp p/ agendamento de aula experimental
(11)9500-07198

IDADE DOS SUBS

sub 11 (6,5 a 11 anos) sub 13 (12 e 13 anos) sub 15 (14 e 15 anos)

sub 17 (16 e 17 anos)

Beach Tennis (16 anos ou +)

Segunda

6h30 / 7h30 / 8h30 / 9h30

Terça (Adulto)

14h00

Quarta

7h00 / 8h00 / 9h00 / 10h00

Quinta

7h30 / 8h30 / 9h30

	Associado	Não Associado
1x/semana	R\$ 220,00	R\$ 350,00
2x/semana	R\$ 300,00	R\$ 490,00
3x/semana	R\$ 480,00	R\$ 650,00

WhatsApp p/ agendamento de aula experimental

Adriano 9.87334285.

Turmas de 4 a 6 alunos por nível técnico / duração de uma hora

Beach Kids/Teen (4 a 15 anos)

Terça

15h00 (9 a 11 anos)

16h00 (12 a 15 anos)

17h00 (6 a 8 anos)

Sexta

9h00 (8 a 12 anos)

10h00 (4 a 6 anos)

14h00 (12 a 15 anos)

	Associado	Não associado
1x/semana	R\$ 90,00 (4 a 5 anos)	R\$ 150,00 (4 a 5 anos)
1x/semana	R\$ 190,00 (6 a 15 anos)	R\$ 250 (6 a 15 anos)
2x/semana	Associado R\$ 90,00 (4 a 5 anos) R\$ 190,00 (6 a 15 anos)	

WhatsApp para agendamento de aula experimental -

Departamento de Esportes



Danças

Dance mix

Segunda
19h00 - 19h50

Associado	Não associado
R\$ 72,00	R\$ 127,00

Dança de Salão

Segunda
20h00 - 21h15

Associado	Não associado
R\$ 107,00	R\$ 127,00

Forró

Escola Pé Descalço

Terça
19h00 - 23h30

Associado	Não associado
R\$ 185,25 (mensal)	R\$ 215,00 (mensal)
R\$ 137,25 (trimestral)	R\$ 183,00 (trimestral)

Esgrima

Lazzarini Academy

Aulas em grupo
Manhã, tarde e noite

	Associado (até 12 anos)	Não Associado (até 12 anos)
2x/semana	R\$ 350,00	R\$ 400,00
	Associado (13 anos ou +)	Não Associado (13 anos ou +)
2x/semana	R\$ 450,00	R\$ 500,00



WhatsApp para agendamento de aula
experimental (11) 9.7237 - 1843

Futsal - MAS e FEM (escolinha)

Segunda

Sub-05, 06, 07 (iniciação) – 14h00
 Sub-08, 09, 10 (desenvolvimento) – 15h00
 Sub-09, 10 (competitivo) – 16h00
 Sub-12, 13 (desenvolvimento) – 17h00
 Feminino (competitivo) - 18h30

Terça

Sub-10, 11 – 08h15
 Sub-08, 09 (competitivo) – 09h15
 Sub-05, 06, 07, 08
 (iniciação/desenvolvimento) – 10h15

Quarta

Sub-05, 06, 07 (iniciação) – 14h00
 Sub-08, 09, 10 (desenvolvimento) – 15h00
 Sub-11 (competitivo) – 16h00
 Sub-12 (competitivo) – 17h00
 Sub-14 (competitivo) – 18h20
 Feminino (funcional) - 19h30

Quinta

Sub-10, 11 – 08h15
 Sub-08, 09 (competitivo) – 09h15
 Sub-05, 06, 07, 08
 (iniciação/desenvolvimento) – 10h15

Sexta

Sub-09, 10 (competitivo) – 14h00
 Sub-11 (competitivo) – 15h00
 Sub-12,13 (desenvolvimento) - 16h00
 Sub-12 (competitivo) - 17h10
 Sub-14 (competitivo) - 18h20

Futsal MASC (+18) - Funcional

Terça e Quinta
 7h15 - 8h15

Futsal FEM - Funcional

Quarta
 19h00 - 20h00

Associado (até 10 anos)	Associado (11 a 17 anos)	Não Associado
R\$ 72,00	R\$ 91 ,00	R\$ 190,00

Aulas 2 x por semana



	Associado (18 anos +)	Não associado (18 anos +)
1 x/semana	R\$ 120,00	R\$ 190,00
2 x/ semana	R\$ 200,00	R\$ 300,00

Associado	Não associado
R\$ 80,00	R\$ 170,00

Iniciação Esportiva

Quarta e Sexta
17h30 - 18h30 (6 a 12 anos)
Espaço TCPlay

Associado	Não associado
sem custo	R\$ 118,00

Hidroginástica

WhatsApp para agendamento
de aula experimental - FITY -
11 4040-7091- Segunda a
Sexta das 9h00 às 17h30

Título Patrimonial

Associado (64 anos)	Associado (65 anos ou +)
R\$ 150,00	R\$ 110,00

Direito de uso

	Associado 64 anos	Associado 65 anos ou +	Não associado
1 x/semana	-	-	R\$ 300,00
2 x/ semana	R\$ 255,00	R\$ 160,00	R\$ 430,00



Manhã - BARDI Assessoria - (Adultos e adolescentes a partir de 16 anos)

Segunda a Sexta

6h30 e 7h20

Sábado

6h30 (50 a 60 minutos,
conforme o nível do
aluno)

- Condicionamento físico e saúde
- Performance para competições: Master, Travessias aquáticas e Triathlon
- Treino online para sócios: prescrição personalizada via App para treinar no clube ou em outra piscina

Valores a partir de:

1x/ semana	Associado	Não associado
	R\$ 155,00	R\$ 260,00

Requisito: Saber nadar crawl 25m de forma ininterrupta

WhatsApp para agendamento de aula experimental
Rodrigo Bardi - (11) 97180-1006

Instagram: @rodrigo.bardi



Tarde / Noite - Okuda - (25 anos ou +)

Segunda

19h - 20h

20h - 21h

Terça

12h30 - 13h30

19h - 20h

Quarta

12h30 - 13h30

19h - 20h

20h - 21h

Quinta

12h30 - 13h30

19h - 20h

Sexta

12h30

- Para atletas que participam da competição em piscina, maratonas aquáticas, triathlon e master.

	Associado	Não associado
1x/semana	R\$ 140,00	R\$ 220,00
2x/semana	R\$ 160,00	R\$ 270,00
3x/semana	R\$ 190,00	R\$ 319,00
4x/semana	R\$ 210,00	R\$ 368,00

WhatsApp para agendamento de aula experimental - Okuda
Assessoria de Natação - (11) 93025-1505

Programa Cesar Cielo

Com metodologia exclusiva e validada, o programa é dividido em seis níveis. Cada fase conta com toucas personalizadas, avaliações com análise de imagem e certificado de progressão. No nível 6, o aluno recebe uma réplica da medalha olímpica de César Cielo. Para celebrar o desenvolvimento, é realizado um festival com sistema de competição, incentivando a superação e o espírito esportivo.

Título Patrimonial

	Associado (3 a 17 anos)	Associado (64 anos)	Associado (65 anos ou +)
	R\$ 150,00	R\$ 180,00	R\$ 110,00

Direito de Uso

	Associado (3 a 17 anos)	Associado (64 anos)	Associado (65 anos ou +)
	R\$ 255,00	R\$ 325,00	R\$ 160,00

430,00 2x semana - qualquer idade - não associado

WhatsApp para agendamento de aula experimental

FITY - 11 4040-7091- Segunda a Sexta das 9h00 às 17h30



Instituto Cades

Terça a Quinta

13h30 (8 a 9 anos)
14h15 (10 a 12 anos)
15h00 (13 a 16 anos)

Sexta

7h00 (adulto iniciante II)
8h00 (adulto iniciante II)
9h00 (adulto iniciante I)
10h00 (kids 10 a 12 anos)



	Associado (8 a 15 anos)	Associado (16 anos ou +)
1x/semana	R\$ 190,00	R\$ 220,00
2x/semana	R\$ 270,00	R\$ 300,00
3x/semana	R\$ 450,00	R\$ 480,00

	Não associado (8 a 15 anos)	Não associado (16 anos ou +)
1x/semana	R\$ 250,00	R\$ 350,00
2x/semana	R\$ 390,00	R\$ 490,00
3x/semana	R\$ 550,00	R\$ 650,00

WhatsApp para agendamento de aula experimental
Adriano Cardoso - (11) 98733-4285
(Instagram: @institutocades) www.institutocades.org.br

Patinação

Segunda

18h00 - 19h00 (05 a 15 anos)
19h00 - 20h00 (acima de 15)

Associado	Não associado
R\$ 150,00	R\$ 321,00

Necessário estar com os equipamentos de proteção completos (joelheiras, cotoveleiras, luvas e capacetes).



Pilates com aparelho (50 min)

Segunda a Sexta
7h00-20h00

	Associado
1x/semana	R\$ 218,00

Verificar disponibilidade de horários no DGE
Grupo de no máximo 3 (três) alunos

Plano Total Fit

Segunda e Quarta Aero
Dance (17h00 - 18h00)
Funcional Fit (18h00 - 19h00)

Terça e Quinta

Funcional Fit (9h - 10h00)
Bike (17h15 - 18h00)
Local (18h - 19h00)

Quarta

Step (19h00 - 20h00)

Sexta

Pilates de Solo (8h30 - 9h30)
Gap (9h30 - 10h30)
Step (10h30 - 11h30)
Aero Dance (17h00 - 18h00)
Funcional Fit (18h00 - 19h00)

Associado	Não associado
R\$ 165,00	R\$ 294,00

R\$ 55,00 uma aula de step

-



Basquete

Terça e Quinta

19h30 - 20h45

Sábado

11h-14h

Futsal

Masculino

Feminino

Segunda

19h30 - 21h00

Terça e Quinta

20h45 - 22h30

Domingo

9h - 11h

Quarta

20h00 - 21h00

Domingo

11h00 - 13h00

Vôlei / Futevôlei

**Vôlei: Masc e Fem
(14 anos ou +)**

Futevôlei

Sexta

20h00 - 22h45

Sábado

16h00 - 18h00

Domingo

11h00 - 15h00

Quarta

17h00 - 20h00

Domingo

9h00 - 12h00

Vôlei de praia

Segunda e Quinta

20h00

Sexta

21h00 - dupla ou trio avançado

Sábado

10h00

Quadras de tênis / areia

Quadra de Tênis - Taxa mensal

Quadra de areia - Taxa mensal

Título Patrimonial: R\$ 80,00

Direito de Uso: R\$ 120,00

Título Patrimonial: R\$ 40,00

Direito de Uso: R\$ 60,00

Segunda

15h00 - 22h45

15h00 às 22h00 (Não associados)

Terça

06h00 - 23h00

13h00 às 23h00 (Não associados)

Sábado e Domingo

06h00 - 21h00

15h00 às 21h00 (Não associados)

Feriado

06h00 - 21h00

15h00 às 21h00 (Não associados)

Associado	Não associado
Grátis	R\$ 200,00

**Studio 2 - Multifuncional****Segunda a Sexta**

7h00 às 13h00

15h00 às 21h00

Sábado

8h00 às 12h00



Use o
Código
QR para
agendar
sua aula

WhatsApp para agendamento de aula
experimental -(11) 9 9299 - 7449

- Diferente, divertido e extremamente eficaz
- Treinos dinâmicos 4 treinos inéditos toda semana
- Treinos personalizados e de preparação esportiva
- Programas especiais . Nada de rotina e resultados rápidos Aulas agendadas via aplicativo 4 alunos por horários

Parceria c/ a Empresa COT

Aula individual

	Associado	Não associado
1x/semana - 1h	R\$ 882,00	R\$ 1171,00
1x/semana - 30 min	R\$ 477,00	R\$ 726,00

Dupla

	Associado	Não associado
1x/semana - p/ aluno - 1h	R\$ 594,00	R\$ 848,00
1x/semana - p/ aluno - 30 min	R\$ 318,00	R\$ 573,00

Grupo de 3 a 8 pessoas

	Associado	Não associado
1x/semana	R\$ 382,00	R\$ 632,00
2x/semana	R\$ 684,00	R\$ 1.120,00
3x/semana	R\$ 900,00	R\$ 1.340,00

Escolinha

	Associado	Não associado
1x/semana (7 a 10 anos)	R\$ 155,00	R\$ 402,00
1x/semana (11 a 12 anos)	R\$ 212,00	R\$ 500,00

Le Petit

	Associado	Não associado
Sábado (4 a 6 anos)	R\$ 154,00	R\$ 265,00

Matrícula anual

Associado	Não associado
R\$ 120,00	R\$ 140,00

Planos trimestrais 10% de desconto

Vôlei de Areia

Segunda

7h00 - 8h00 (Iniciante)
8h00 - 9h00 (Intermediário)
09h00 - 10h00 (Iniciante)

Terça

7h00 - 8h00 (Intermediário)
8h00 - 9h00 (Iniciante)
09h00 - 10h00 (Intermediário)

	Não associado
Associado 1x por semana - R\$ 150,00 2x por semana - R\$ 270,00	1x por semana - R\$ 230,00 2x por semana - R\$ 300,00

WhatsApp para agendamento de aula experimental
Lucia (11) 98169-1669

Vôlei - Escolinha

Quarta e Sexta

14h00 - 15h00
(iniciante 11 a 14 anos)

15h00 - 16h00
(iniciante 13 a 17 anos)

16h00 - 17h00
(iniciante 8 a 12 anos)

Associado (até 10 anos)	Associado (acima de 11 anos)
R\$ 75,00	R\$ 95,00

Lista de espera somente para associados.

Vôlei Sportivamente - Formação de atletas feminino

Conferir disponibilidade
Contato (11) 95858-6768



Vôlei - Treinamento Master - Acima de 29 anos

Feminino competitivo

Terça e Quinta

20h30 - 22h30

Associado	Não associado
R\$ 121,00	R\$ 246,00

Quarta e Sexta

19h00 - 21h00

21h00 - 22h45

Associado	Não associado
R\$ 192,00	R\$ 308,00

Sexta

7h30 - 9h30

Associado	Não associado
R\$ 96,00	R\$ 209,00

Feminino light, para técnica e fundamentos

Terça

19h00 - 20h30 (light)

	Associado	Não associado
1x/semana	R\$ 64,00	R\$ 101,00
2x/semana	R\$ 121,00	R\$ 162,00

Quinta

19h00 - 20h30

(fundamento e técnicas)

Sexta

19h00 - 20h00

(fundamentos e técnicas)

Masculino

Segunda

20h30 - 22h45

Associado	Não associado
R\$ 121,00	R\$ 161,00

Quarta

21h00 - 22h45

Masculino

Sexta

21h30

Associado	Não associado
R\$ 64,00	R\$ 111,00

Yoga

Terça e Quinta

6h45 - 8h00

9h45 - 11h00

yoga terapêutica

8h15 - 9h30

Quarta

19h30 - 20h45

	Associado 10 a 64 anos	Associado 65+	Não associado
1x/semana	R\$ 115,00	R\$100,00	R\$ 187,00
2x/ semana	R\$ 184,00	R\$155,00	R\$ 349,00

Xadrez

Segunda

18h00 - 19h00

Associado	Não associado
R\$ 95,00	R\$ 120,00

Informações Adicionais

**Carteirinha provisória de Tênis e
Beach.....R\$10**

Contato D.G.E

DGE - Fones: 3252-5296 dge@tcpaulista.com.br
dge2@tcpaulista.com.br dge3@tcpaulista.com.br
www.tenisclubepaulista.com.br

Contato Vendas & Marketing - Associação

Whatsapp: 974470987
marketing@tcpaulista.com.br

