

### CENTRO ESPORTIVO

#### BALLET, JAZZ, FIT DANCE, ZUMBA E DANÇA DO VENTRE

MEDIANTE A AVALIAÇÃO DO PROFESSOR.		MANHÃ	
Ballet 1	05 anos	4ª e 6ª feira	10:40
Ballet 1	06 anos	3ª e 5ª feira	10:30
Ballet 2	07 e 08 anos	3ª e 5ª feira	09:50
Ballet 3	09 a 11 anos	3ª e 5ª feira	09:00
Ballet Baby	03 e 04 anos	4ª e 6ª feira	10:00
Jazz 1 e 2	06 e 7 anos	4ª e 6ª feira	09:00
Jazz 2	08 a 10 anos	4ª e 6ª feira	08:20
Fit Dance	Adulto	4ª e 6ª feira	09:00
Street dance - infantil	07 a 10 anos	3ª e 5ª feira	08:20
Fit Dance - infantil	07 a 10 anos	3ª e 5ª feira	09:00

		TARDE/NOITE	
Ballet 1	05 e 06 anos	3ª e 5ª feira	15:40
Ballet 2	07 e 08 anos	3ª e 5ª feira	14:20
Ballet 3	09 a 11 anos	3ª e 5ª feira	16:20
Ballet 3	09 a 11 anos	3ª e 5ª feira	17:30
Ballet 4	A partir de 12 anos	4ª e 6ª feira	15:00
Ballet Baby	03 e 04 anos	3ª e 5ª feira	15:00
Ballet Intermediário	Adulto	4ª e 6ª feira	16:00
Ballet Iniciante	Adulto	4ª e 6ª feira	16:40
Jazz 1	06 e 07 anos	3ª e 5ª feira	18:10
Jazz 2	08 a 10 anos	3ª e 5ª feira	18:10
Jazz 2	08 a 10 anos	3ª e 5ª feira	15:00
Jazz 3 e 4	10 a 14 anos	3ª e 5ª feira	15:40
Jazz 3 e 4	10 a 14 anos	3ª e 5ª feira	18:50
Jazz 4	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	18:50
Jazz 5	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	19:30
Jazz 6	Adulto	3ª e 5ª feira	19:30
Fit Dance		3ª e 5ª feira	20:10
Contemporânea	A partir de 11 anos	4ª e 6ª feira	16:00
Contemporânea	Adulto	4ª e 6ª feira	17:20
Zumba		4ª e 6ª feira	17:30
Zumba		6ª feira	18:30
Dança do Ventre		4ª feira	18:30

#### MUAY THAI

	A partir de 13 anos	3ª e 5ª feira	10:00
	A partir de 13 anos	4ª e 6ª feira	19:30

#### SAVATE

	A partir de 10 anos	4ª e 6ª feira	18:00
<b>Pavilhão Japônes</b>	A partir de 15 anos	Sábado	10:00

#### GINÁSTICA

Localizada		3ª e 5ª feira	07:00
Localizada		3ª e 5ª feira	08:00
Localizada		4ª e 6ª feira	15:00
Alongamento	<b>Centro Cultural</b>	4ª e 6ª feira	08:00
Alongamento	<b>Centro Cultural</b>	4ª e 6ª feira	09:00
Alongamento	<b>Centro Cultural</b>	4ª e 6ª feira	10:00
Alongamento	<b>Centro Cultural</b>	4ª e 6ª feira	17:00
Alongamento	<b>Centro Cultural</b>	4ª e 6ª feira	17:50

### CENTRO DE FORÇA E PERFORMANCE KYRA GRACIE

#### Aulas de 30 minutos

		Manhã	
Funcional	A partir de 16 anos	2ª a 6ª feira	6h/6:30/7h/7:30/8h/8:30
Funcional	A partir de 16 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	9h/9:30/10h/10:30
Funcional	A partir de 16 anos	<b>Sábado</b>	8h/8:30/9h/9:30/10h/10:30
Funcional Kids 1	05 a 08 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	10:10
Funcional Kids 2	09 a 11 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	10:40



# IATE CLUBE JARDIM GUANABARA

## Grade Esportiva - 2026



Core Training	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	9h/9:30/10h/10:30
Power Glúteo	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	08:00
Power Glúteo	A partir de 16 anos	4ª feira	07:00
Bike Indoor	A partir de 16 anos	2ª a 6ª feira	6h/ 7h/ 8h/ 9h/ 10h/ 11h
Bike Indoor	A partir de 16 anos	<b>Sábado</b>	8h/ 9h/ 10h/ 11h
Cross late	A partir de 16 anos	2ª a 6ª feira	06:00
Cross late	A partir de 16 anos	2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira	07:00
Cross late	A partir de 16 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	08:00
Cross late	A partir de 16 anos	2ª a 6ª feira	09:00
Cross late	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	10:00
Cross late	A partir de 16 anos	<b>Sábado</b>	8h/ 9h/ 10h

### Aulas de 30 minutos

### TARDE/NOITE

Funcional	A partir de 16 anos	2ª a 6ª feira	17h/ 17:30/ 18h/ 18:30/ 19h
Funcional	A partir de 16 anos	2ª a 6ª feira	19:30/20h/20:30/21h/21:30
Funcional Kids 1	05 a 08 anos	2ª a 6ª feira	14:20
Funcional Kids 2	09 a 11 anos	2ª a 6ª feira	15:10
Funcional Teen	12 a 15 anos	3ª e 5ª feira	16:00
Power Glúteo	A Partir de 16 anos	3ª, 4ª e 5ª feira	18:00
Power Glúteo	A Partir de 16 anos	3ª feira	20:00
Bike Indoor	A Partir de 16 anos	2ª a 6ª feira	14h/15h/16h/ 17h/ 18h/ 19h/ 20h
Bike Indoor	A Partir de 16 anos	<b>Sábado</b>	12:00
Cross late	12 a 15 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	16:00
Cross late	A partir de 16 anos	2ª a 6ª feira	17:00
Cross late	A Partir de 16 anos	2ª e 6ª feira	18:00
Cross late	A partir de 16 anos	2ª a 6ª feira	19:00
Cross late	A Partir de 16 anos	2ª a 5ª feira	20:00

## GINÁSIO PELÉ

### FUTSAL

<b>Manhã</b>	08 a 10 anos	3ª e 5ª feira	07:30
	04 e 05 anos	3ª e 5ª feira	08:30
	06 e 07 anos	3ª e 5ª feira	09:30
<b>Tarde</b>	04 a 05 anos	4ª e 6ª feira	15:00
	06 a 08 anos	4ª e 6ª feira	15:30
	09 a 11 anos	4ª e 6ª feira	16:30
	A partir de 12 anos	4ª e 6ª feira	17:30
<b>Futsal Feminino</b>	A partir de 12 anos	4ª e 6ª feira	7h / 8h

### VOLEIBOL

Iniciante	A partir de 13 anos	3ª e 5ª feira	17:30
Avançado	13 e 16 anos	3ª e 5ª feira	18:30
	Adulto Misto	3ª e 5ª feira	20:00
	06 a 08 anos	4ª e 6ª feira	18:30
	09 a 12 anos	4ª e 6ª feira	19:30

## QUADRA POLIESPORTIVA

### BASQUETE

	13 a 17 anos	3ª e 5ª feira	17:30
	08 a 12 anos	3ª e 5ª feira	18:30

### HANDEBOL

	10 a 15 anos	4ª e 6ª feira	17:30
	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	19:30

## QUADRA DE AREIA

### FUTEVÔLEI

<b>Manhã</b>	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	07:00
	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	08:00
	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	09:00
<b>Tarde</b>	A partir de 11 anos	3ª e 5ª feira	17:00
	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	18:00
	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	19:00
<b>Noite</b>	Avançado	3ª e 5ª feira	20:00

### BEACH TÊNIS

	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	06:45 / 07:30 e 08:15
--	---------------------	---------------	-----------------------



		6ª feira	08:15 / 09:00 e 09:45
		3ª e 5ª feira	17:00 / 17:45 e 18:30
		6ª feira	17:00 / 17:45 e 18:30

### QUIOSQUE PRAIA NOVA

#### SINUCA

		3ª a 6ª feira	10:00 às 12:00
		3ª a 6ª feira	16:00 às 19:00

### PAVILHÃO JAPONÊS

#### YOGA

	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	08:15
	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	16:00
	A partir de 15 anos	4ª e 6ª feira	14:00

#### JIU JITSU

#### MANHÃ

Adulto		3ª e 5ª feira	07:00
04 a 10 anos		3ª e 5ª feira	09:30

#### TARDE/NOITE

04 a 09 anos Iniciantes		3ª e 5ª feira	18:15
09 a 11 anos Iniciantes e Graduados		3ª e 5ª feira	19:15
Crianças de 12 a 14 anos/ Meninas (Juvenil e Adulta)		3ª e 5ª feira	20:15
16 e 17 anos Juvenil/ Adulto (Masculino e Feminino)		3ª e 5ª feira	21:15

#### NOGI

	Adulto	4ª e 6ª feira	08:00
	Avançado	4ª e 6ª feira	15:00

#### JUDÔ

	04 a 09 anos	4ª e 6ª feira	17:30
	10 a 14 anos	4ª e 6ª feira	18:20
	A partir de 15 anos	4ª e 6ª feira	19:10

#### KARATÊ

Karatê Kids	06 a 12 anos	4ª e 6ª feira	19:10
	A partir de 13 anos	4ª e 6ª feira	20:10

### CENTRO DE BOXE ÉDER JOFRE

#### BOXE

#### MANHÃ

	A partir de 15 anos	2ª a 5ª feira	7h / 8h / 9h
	A partir de 15 anos	6ª feira	7h / 8h
<b>Boxe Feminino</b>	A partir de 15 anos	2ª a 6ª feira	08:00

#### TARDE/NOITE

	A partir de 15 anos	2ª e 4ª feira	18h / 19h / 20h
	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	18h / 19h / 20h / 21h
<b>Boxe Feminino</b>	A partir de 15 anos	2ª a 5ª feira	17:00
<b>Boxe Feminino</b>	A partir de 15 anos	2ª a 5ª feira	20:00

### CAMPO FUTEBOL SOÇAITE

#### FUTEBOL SOÇAITE

<b>Manhã</b>	07 a 12 anos	3ª e 5ª feira	08:30
	07 a 12 anos	4ª e 6ª feira	08:30
<b>Tarde</b>	07 a 09 anos	3ª e 5ª feira	15:00
	10 e 11 anos	3ª e 5ª feira	16:00
	12 e 13 anos	3ª e 5ª feira	17:00
	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	18:00

#### FUTEBOL FEMININO

		4ª e 6ª feira	18:00
--	--	---------------	-------

### NÁUTICA

#### VELA

#### MEDIANTE A AVALIAÇÃO DO PROFESSOR.

07 até 15 anos	Intermediário	Sábado	09:00 às 11:30
07 até 15 anos	Avançado	Sábado	14:00 às 16:00
07 até 15 anos	Iniciantes	Domingo	09:00 às 11:30
07 até 15 anos	Avançado	Domingo	14:00 às 16:00



### STAND UP

	A partir de 6 anos	3ª e 5ª feira	08:00
		3ª e 5ª feira	09:00
		3ª e 5ª feira	10:00

### PISCINA SOCIAL

#### HIDROGINÁSTICA

		3ª a 6ª feira	07:00
		3ª a 6ª feira	10:30

#### NATAÇÃO

MEDIANTE A AVALIAÇÃO DO PROFESSOR.		MANHÃ	
Adulto - Aprendizado / Condicionamento		3ª a 6ª feira	06:00
Adulto - Aprendizado / Condicionamento		3ª a 6ª feira	07:00
Aperfeiçoamento	a partir de 9 anos	3ª e 5ª f ou 4ª e 6ª f	08:20
Aprendizado	a partir de 7 anos	3ª e 5ª f ou 4ª e 6ª f	08:20
Iniciação	a partir de 5 anos	3ª e 5ª f ou 4ª e 6ª f	09:00
Adaptação	a partir de 3 anos	3ª e 5ª f ou 4ª e 6ª f	09:30

#### TARDE

Adaptação	a partir de 3 anos	3ª e 5ª f ou 4ª e 6ª f	14:40
Iniciação	a partir de 5 anos	3ª e 5ª f ou 4ª e 6ª f	15:10
Aprendizado	a partir de 7 anos	3ª e 5ª f ou 4ª e 6ª f	15:40
Aperfeiçoamento	a partir de 11 anos	3ª e 5ª f ou 4ª e 6ª f	16:20

#### NOITE

Adulto - Aprendizado / Condicionamento		3ª e 5ª feira	18:30
Adulto - Aperfeiçoamento / Condicionamento		3ª e 5ª feira	19:30
Adulto - Aperfeiçoamento / Condicionamento		4ª e 6ª feira	18:30
Adulto - Aprendizado / Condicionamento		4ª e 6ª feira	19:30

#### DEEP WATER RUNNING

Manhã		3ª e 5ª feira	08:00
		3ª e 5ª feira	08:40
		3ª e 5ª feira	09:20
Noite		3ª e 5ª feira	18:30

### QUADRA DE TÊNIS

#### TÊNIS

Escolinha Infantil - 06 a 10 anos		6ª feira	14:30
Escolinha Infantil - 06 a 10 anos		Sábado	11:00
Escolinha Infantil - 04 a 06 anos		Sábado	10:00
Escolinha Pré Equipe - até 13 anos		4ª feira	16:30
Escolinha Pré Equipe - até 13 anos		Sábado	11:00
Adulto Avançado (Masculino)		3ª e 5ª feira	09:30
Adulto Avançado (Feminino)		6ª feira	08:00

#### SKATE

Escolinha	A partir de 5 anos	4ª e 5ª feira	17:00
Escolinha	A partir de 5 anos	4ª e 5ª feira	18:00