



Horário de atendimento: segunda a sexta-feira das 07h às 19h50 / sábados: 08h às 16h50 / domingos e feriados: 08h às 13h50.

Tel: 3294-9300 / e-mail: caia@tijucaatenis.com.br / site: www.tijucaatenis.com.br

LUTAS

DEFESA PESSOAL				
IDADE	HORÁRIO	FREQUÊNCIA	PROFESSOR (A)	LOCAL
Livre	19:00-21:30	2ª e 4ª	Leandro / assistente: Nilber	Quadra da piscina
	06:00-09:30	3ª e 5ª		

Taxa de matrícula	R\$ 80,00
Mensalidade sócio	R\$ 160,00
Mensalidade não sócio	R\$ 200,00

JUDÔ				
IDADE	HORÁRIO	FREQUÊNCIA	PROFESSOR (A)	LOCAL
04 a 08	09:30-10:30 18:00-19:00	3ª e 5ª	Daniel Martins	Ed. Leonardo Pereira
04 a 09	18:00-19:00	2ª e 4ª		
10 a 14	19:00-20:00	3ª e 5ª		
		2ª / 4ª / 6ª		
A partir de 15 anos	20:00-21:00	2ª a 5ª		

Mensalidade sócio	R\$ 104,00	2x	R\$ 126,00	3x	R\$ 145,00	4x
Mensalidade não sócio	R\$ 168,00		R\$ 191,00		R\$ 209,00	

MEDITAÇÃO				
IDADE	HORÁRIO	FREQUÊNCIA	PROFESSOR (A)	LOCAL
Adulto	08:45-09:45	3ª	Heloisa Helena Avelar	3ª andar do Ed. Sede

Mensalidade sócio	R\$ 62,00
Mensalidade não sócio	R\$ 126,00

CAPOEIRA				
IDADE	HORÁRIO	FREQUÊNCIA	PROFESSOR (A)	LOCAL
Infantil	19:00-19:45	2ª e 4ª	Aritana	Quadra atrás da piscina
Adulto	19:30-21:00	2ª e 4ª		

Mensalidade sócio	R\$ 100,00
Mensalidade não sócio	R\$ 130,00

TAEKWONDO				
IDADE	HORÁRIO	FREQUÊNCIA	PROFESSOR (A)	LOCAL
Infantil / adulto	08:30-09:30	2ª / 4ª / 6ª ou 2ª e 4ª	Marcos / Christiane	Quadra atrás da piscina
	19:00-20:30	3ª e 5ª		

Mensalidade sócio	R\$ 120,00
Mensalidade não sócio	R\$ 150,00

Observações: os alunos do Judô, a partir de 15 anos, poderão frequentar as aulas de segunda à sexta-feira, devendo respeitar os horários.

Para todas as atividades é necessário entrar em contato com o professor antes de realizar a matrícula.

A carteira é o que permite o acesso do aluno ao clube e deve ser renovada a cada cinco anos. O valor é de R\$ 28,00 (vinte e oito reais).



Horário de atendimento: segunda a sexta-feira das 07h às 19h50 / sábados: 08h às 16h50 / domingos e feriados: 08h às 13h50.

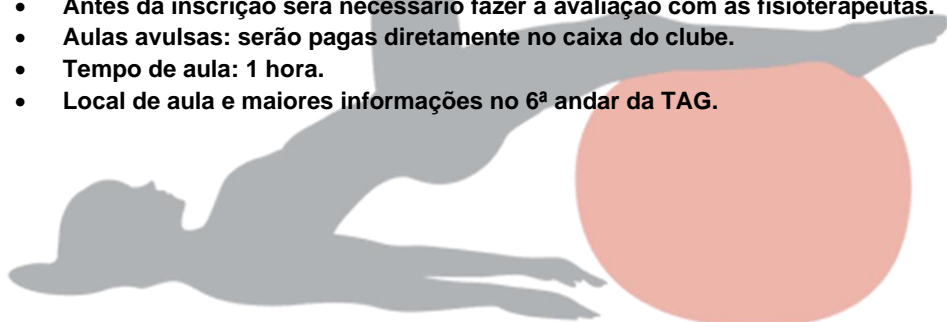
Tel: 3294-9300 / e-mail: caia@tjucatenis.com.br / site: www.tjucatenis.com.br

PILATES – somente para sócios

TURNO	FREQUÊNCIA	HORÁRIOS
Manhã	2ª à 6ª	07:00-12:00
Tarde	2ª à 5ª	16:00-20:00

VALORES	
1x por semana	R\$ 168,00
2x por semana	R\$ 283,00
3x por semana	R\$ 393,00
Aula avulsa	R\$ 50,00
Taxa de avaliação	R\$ 50,00

- Antes da inscrição será necessário fazer a avaliação com as fisioterapeutas.
- Aulas avulsas: serão pagas diretamente no caixa do clube.
- Tempo de aula: 1 hora.
- Local de aula e maiores informações no 6ª andar da TAG.



 **Siga nossa página no instagram: @tjucatenisclube**

 **Nos adicione no whatsapp: 3294-9300.**