



O associado da categoria usuário pagará taxa de manutenção mensal de R\$ 20,00, além do valor referente à modalidade que deseja praticar. Só poderá ser efetuada a matrícula mediante apresentação do atestado médico liberando para a prática da atividade. Para modalidade aquática é necessário também o atestado dermatológico.

As modalidades Fitness, Studio Pilates, Viva Feliz, Projeto Gerar, Natação Adaptada e Vôlei Adaptado no combo fitness, tem uma taxa de inscrição no valor de R\$ 100,00.

FITNESS

MUSCULAÇÃO

SEGUNDA À SEXTA: 06h10 às 22h00

SÁBADO: 08h00 às 14h00

DOMINGO E FERIADO: 08h00 às 13h00

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06h00		ASSESSORIA DE CORRIDA		ASSESSORIA DE CORRIDA		
07h00	LOCALIZADA	LOCALIZADA BIKE ASSESSORIA DE CORRIDA (iniciantes e caminhantes)	FUNCIONAL	LOCALIZADA ASSESSORIA DE CORRIDA (iniciantes e caminhantes)	LOCALIZADA	ASSESSORIA DE CORRIDA
08h00	ASSESSORIA DE CORRIDA	FUNCIONAL		FUNCIONAL		
08h15	LOCAL TOTAL YOGA FUNCIONAL	PILATES SOLO	LOCAL TOTAL YOGA FUNCIONAL	PILATES SOLO	LOCAL TOTAL	
08h45		PILATES SOLO (iniciantes)		PILATES SOLO (iniciantes)		
09h10	ZUMBA	ALONGAMENTO	ZUMBA	PILATES SOLO ALONGAMENTO	ZUMBA	
10h00	ALONGAMENTO	BIKE	ALONGAMENTO	BIKE	ALONGAMENTO	
10h15	BIKE					
10h45	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
11h00		ABDÔMEN/ ALONGAMENTO		ABDÔMEN/ ALONGAMENTO		

15h00	ALONGAMENTO BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	
16h00	LOCALIZADA	PILATES SOLO (iniciantes)	ALONGAMENTO	PILATES SOLO (iniciantes)	LOCALIZADA	
17h00	PILATES SOLO	PILATES SOLO	PILATES SOLO	PILATES SOLO	ALONGAMENTO	
18h00	LOCALIZADA BIKE	PILATES SOLO BIKE	LOCALIZADA BIKE	PILATES SOLO BIKE	LOCALIZADA	
19h00	BIKE PILATES SOLO	FUNCIONAL ALONGAMENTO	BIKE PILATES SOLO	FUNCIONAL ALONGAMENTO	BIKE FIT DANCE	
20h00		FITDANCE		FIT DANCE		
20h15	ASSESSORIA DE CORRIDA		ASSESSORIA DE CORRIDA			

Mensal		Fidelidade	
ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
R\$170,00	R\$ 230,00	R\$ 120,00	R\$ 180,00

No Plano Fitness você pode fazer todas as atividades acima.
Para a Assessoria de corrida é obrigatória a compra do uniforme!

STUDIO PILATES

Segunda à Sexta: 07h00 às 20h00

JOGOS DE MESA	
ASSOCIADOS	USUÁRIOS
ISENTO	R\$ 22,00

SINUCA	
ASSOCIADOS	USUÁRIOS
ISENTO	R\$ 90,00

Qtde.	Mensal		Fidelidade		
	dias na semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
1x		R\$ 250,00	R\$ 350,00	R\$ 170,00	R\$ 270,00
2x		R\$ 360,00	R\$ 490,00	R\$ 245,00	R\$ 385,00
3x		R\$ 470,00	R\$ 640,00	R\$ 315,00	R\$ 495,00

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA: RG OU CNH, COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA E ATESTADO MÉDICO (FÍSICO E DERMATOLÓGICO)

Modalidades, horários e valores podem sofrer alterações sem prévio.

NATAÇÃO

Girino
(De 06 à 36 meses)

Seg., Qua. e Sex. às 09h40, 10h10, 15h50, 16h20, 17h50 e 18h45
Ter. e Qui. às 09h40, 10h10, 17h45 e 18h20
Sáb. às 10h50 e 11h25

Estrela
(A partir de 3 anos)

Seg., Qua. e Sex. às 08h50, 09h45, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50
Ter. e Qui. às 08h50, 09h45, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50
Sáb. às 10h00 e 11h00

Cavalo Marinho
(A partir de 5 anos)

Seg., Qua. e Sex. às 08h50, 09h45, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50
Ter. e Qui. às 08h50, 09h45, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50
Sáb. às 09h00 e 10h00

Cardume
(A partir de 7 anos)

Seg., Qua. e Sex. às 08h50, 09h45, 10h40, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50
Ter. e Qui. às 08h50, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50 e 18h50
Sáb. às 09h00 e 11h00

Raia
(A partir de 9 anos)

Seg., Qua. e Sex. às 10h40, 15h50, 17h50 e 18h50
Ter. e Qui. às 09h45, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50
Sáb. às 09h00

Peixe Espada
(A partir de 11 anos)

Seg. Qua. e Sex. às 09h45, 15h50 e 17h50
Ter. e Qui. às 09h45, 16h50 e 19h50
Sáb. às 09h00

Shark
(De 13 à 17 anos)

Seg. Qua. e Sex. às 16h50 e 19h50
Ter. e Qui. às 09h45 e 15h50
Sáb. às 08h00

Netuno

Seg., Qua. e Sex às 09h45, 10h40 e 16h50
Ter. e Qui. às 10h40, 16h50 e 18h50

Adulto

Seg., Qua. e Sex. às 06h10, 07h00, 07h55, 08h50, 11h30, 12h25, 14h50, 15h50, 17h50, 18h50, 19h50 e 20h40
Ter. e Qui. às 06h10, 07h00, 07h55, 08h50, 11h30, 12h25, 14h00, 15h50, 17h50, 19h50 e 20h40
Sáb. às 08h00 e 10h00

Qtde.	Mensal		Fidelidade	
dias na semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
1x	R\$ 150,00	R\$ 210,00	R\$ 110,00	R\$ 170,00
2x	R\$ 225,00	R\$ 310,00	R\$ 170,00	R\$ 250,00
3x	R\$ 285,00	R\$ 400,00	R\$ 220,00	R\$ 320,00
4x	R\$ 340,00	R\$ 475,00	R\$ 260,00	R\$ 380,00
5x	R\$ 375,00	R\$ 515,00	R\$ 280,00	R\$ 415,00
6x	R\$ 395,00	R\$ 560,00	R\$ 310,00	R\$ 435,00

A matrícula só poderá ser efetuada com a compra do uniforme (Touca, Sunga/Maiô), que estão à venda na Tesouraria do Clube!

HIDROGINÁSTICA

Seg., Qua. e Sex. às 07h00, 08h50, 16h50 e 20h40
Ter. e Qui. às 07h00, 08h50, 11h00, 14h50, 16h50, 18h50 e 20h40
Sáb. às 08h00

Qtde.	Mensal		Fidelidade	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
1x	R\$ 140,00	R\$ 200,00	R\$ 100,00	R\$ 155,00
2x	R\$ 170,00	R\$ 230,00	R\$ 125,00	R\$ 185,00
3x	R\$ 245,00	R\$ 335,00	R\$ 180,00	R\$ 265,00
4x	R\$ 320,00	R\$ 410,00	R\$ 230,00	R\$ 340,00
5x	R\$ 380,00	R\$ 520,00	R\$ 275,00	R\$ 410,00
6x	R\$ 500,00	R\$ 565,00	R\$ 300,00	R\$ 440,00

NATAÇÃO ADAPTADA

(PARA CRIANÇAS AUTISTAS)

Terça e Quinta às 14h50
Quarta e Sexta às 09h50
Sábado às 13h00, 14h00 e 15h00

Qtde.	Mensal	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
1x	R\$ 300,00	R\$ 330,00

A matrícula só poderá ser efetuada com a compra do uniforme (Touca, Sunga/Maiô).

JUDÔ

De 06 a 17 ANOS - Terças e Quintas às 20h30

Qtde.	Mensal	
dias da semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 135,00	R\$ 155,00

VIVA FELIZ +65 ANOS

MANHÃ

TURMA 1

Seg., Qua. e Sex. às 11h
Ter. e Qui. às 10h

TURMA 2

Seg e Qua. às 10h
Ter., Qui. e Sex. às 12h

TARDE

TURMA 1

Seg. à Sex. às 15h

TURMA 2

Seg. à Sex. às 14h

Qtde.	Mensal	
dias da semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
5x	R\$ 150,00	R\$ 180,00

A matrícula só poderá ser efetuada com a compra do uniforme (Camiseta), que estão à venda na Tesouraria do Clube!

BASQUETE

Iniciante (A partir de 08 anos) - Ter. e Qui. às 13h30

Intermediário (A partir de 12 anos) - Seg., Qua. e Sex. às 13h30

Avançado (A partir de 14 anos) - Seg., Qua. e Sexta às 20h50

Qtde.	Mensal		Fidelidade	
dias na semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 95,00	R\$ 155,00	R\$ 75,00	R\$ 110,00
3x	R\$ 110,00	R\$ 200,00	R\$ 95,00	R\$ 145,00

FUTSAL

Sub 9/12 - Seg., Qua. e Sex. às 08h30

Sub 7/8 - Seg., Qua. e Sex. às 09h30

Sub 5/6 - Seg., Qua. e Sex. às 10h30

Sub 6/9 - Seg., Qua. e Sex. às 18h00

Sub 10/13 - Seg., Qua. e Sex. às 19h00

Sub 14/16 - Seg., Qua. e Sex. às 20h00

Qtde.	Mensal		Fidelidade	
dias na semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 120,00	R\$ 140,00	R\$ 95,00	R\$ 110,00
3x	R\$ 150,00	R\$ 170,00	R\$ 110,00	R\$ 145,00

HANDEBOL

Iniciante (A partir de 11 anos) - Ter. e Qui. às 18h

Avançado (A partir de 14 anos) - Ter. e Qui. às 19h

Qtde.	Mensal		Fidelidade	
dias da semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 120,00	R\$ 140,00	R\$ 95,00	R\$ 110,00

VÔLEI (A partir de 8 anos)

Turma 1 - Ter. e Qui. às 17h00

Turma 2 - Ter. e Qui. às 15h00

Turma 3 - Seg., Qua. e Sex. às 15h00

Turma 4 - Ter. e Qui. às 16h00

Turma 5 - Seg., Qua. e Sex. às 16h00

Turma 6 - Seg., Qua. e Sex. às 17h00

Turma 7 - Ter. e Qui. às 20h30

Turma 8 - Ter. e Qui. às 8h30

Turma 9 - Ter. e Qui. às 9h30

Qtde.	Mensal		Fidelidade	
dias na semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 95,00	R\$ 130,00	R\$ 75,00	R\$ 110,00
3x	R\$ 110,00	R\$ 155,00	R\$ 95,00	R\$ 145,00

TENIS DE MESA

Seg., Ter. e Qui. às 17h30

Seg., Ter. e Qui. às 19h00

Mensal	
ASSOCIADOS	USUÁRIOS
R\$ 125,00	R\$ 180,00

RANKING TENIS DE MESA - Qui. 17h30 às 20h30

R\$ 30,00

MENTE ATIVA

Seg. 15h00 às 16h30, 16h45 às 18h15 e 19h00 às 20h30

Ter. 15h00 às 16h30 e 16h45 às 18h30

Qua. 14h30 às 16h00 e 16h15 às 17h45

Mensal	
ASSOCIADOS	USUÁRIOS
R\$ 180,00	R\$ 225,00

GINÁSTICA RÍTMICA

De 4 a 6 anos - Seg., Qua. e Sex. - 09h

De 4 a 6 anos - Seg. e Qua. - 18h

De 7 a 10 anos - Seg., Qua. e Sex. - 10h

De 7 a 10 anos - Seg. e Qua. - 19h

De 10 a 15 anos - Seg., Qua. e Sex. - 16h

Qtde.	Mensal	
dias na semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
1x	R\$ 90,00	R\$ 115,00
2x	R\$ 110,00	R\$ 145,00
3x	R\$ 140,00	R\$ 170,00

VÔLEI ADAPTADO

FEMININO (A partir de 45 anos)

Ter. e Qui. às 10h30

Qtde.	Mensal	
dias na semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 45,00	R\$ 45,00
Combo Musculação	R\$ 65,00	R\$ 65,00

DANÇA DE SALÃO

Sexta às 20h30

Qtde.	Mensal	
dias da semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
1X	R\$ 50,00	R\$ 80,00

Matrícula só poderá ser efetuada no Desporto com a compra do uniforme, que estão à venda na Tesouraria do Clube!

EXAME MÉDICO NO CLUBE: QUARTAS: 17H ÀS 19H - SÁBADOS: 09H ÀS 11H - EXCETO FERIADOS

Em Santos, a Lei Complementar nº 1.251, de 2024, alterou a Lei nº 3.531, de 1968, exigindo exame médico semestral para uso de piscinas públicas e coletivas. Os estabelecimentos que não cumprirem as exigências podem ser notificados, interditados ou fechados.