



Associados da categoria Usuário pagam taxa de manutenção mensal de R\$ 20,00, além do valor da modalidade escolhida. A matrícula será efetivada mediante atestado médico e, para modalidades aquáticas, também atestado dermatológico.

As modalidades **Fitness, Studio Pilates, Viva Feliz, Natação Adaptada e Vôlei Adaptado (Combo Fitness)** **POSSUEM TAXA DE INSCRIÇÃO DE R\$ 110,00.**

## PLANO FITNESS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
<b>06h</b>		Assessoria de Corrida		Assessoria de Corrida		
<b>07h</b>	Localizada	Bike Localizada Assessoria de Corrida (iniciantes e caminhantes)	Funcional	Localizada Assessoria de Corrida (iniciantes e caminhantes)	Localizada	Assessoria de Corrida
<b>08h</b>	Assessoria de Corrida	Funcional		Funcional		
<b>08h15</b>	Local Total Yoga Funcional	Pilates Solo	Local Total Yoga Funcional	Pilates Solo	Local Total	
<b>08h45</b>		Pilates Solo (iniciantes)		Pilates Solo (iniciantes)		
<b>09h10</b>	Zumba	Alongamento	Zumba	Pilates Solo Alongamento	Zumba	
<b>10h</b>	Alongamento	Bike	Alongamento	Bike	Alongamento	
<b>10h15</b>	Bike					
<b>10h45</b>	Alongamento		Alongamento		Alongamento	
<b>11h</b>		Abdômen Alongamento		Abdômen Alongamento		
<b>15h</b>	Bike Alongamento	Bike	Bike	Bike	Bike	
<b>16h</b>	Localizada	Pilates Solo (iniciantes)	Alongamento	Pilates Solo (iniciantes)		
<b>17h</b>	Pilates Solo	Pilates Solo	Pilates Solo	Pilates Solo	Alongamento	
<b>18h</b>	Localizada Bike	Pilates Solo Bike Yoga Funcional	Localizada Bike	Pilates Solo Bike Yoga Funcional	Localizada	
<b>19h</b>	Bike Pilates Solo	Funcional Alongamento	Bike Pilates Solo	Funcional Alongamento	Bike Fit Dance	
<b>20h</b>	Zumba	Fit Dance	Zumba	Fit Dance		
<b>20h15</b>	Assessoria de Corrida		Assessoria de Corrida			

MENSAL		FIDELIDADE	
Associados	Usuários	Associados	Usuários
R\$185,00	R\$250,00	R\$130,00	R\$200,00

## ACADEMIA

Segunda à Sexta: 06h10 às 22h  
 Sábado: 08h às 14h  
 Domingo e Feriado: 08h às 13h

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

**Documentação Necessária para matrícula:**  
**RG ou CNH, Comprovante de Residência e Atestado Médico dentro do prazo estabelecido por norma.**  
**(Físico e Dermatológico caso necessário)**

# NATAÇÃO

<p><b>Girino</b> (De 6 à 36 meses)</p> <p><b>Seg., Qua. e Sex.:</b> 09h40, 10h10, 15h50, 16h20, 17h50 e 18h45 <b>Ter. e Qui.:</b> 09h40, 10h10, 17h45 e 18h20 <b>Sáb.:</b> 10h50 e 11h25</p>	<p><b>Estrela</b> (A partir de 3 anos)</p> <p><b>Seg., Qua. e Sex.:</b> 08h50, 09h45, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50 <b>Ter. e Qui.:</b> 08h50, 09h45, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50 <b>Sáb.:</b> 10h e 11h</p>
<p><b>Cavalo Marinho</b> (A partir de 5 anos)</p> <p><b>Seg., Qua. e Sex.:</b> 08h50, 09h45, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50 <b>Ter. e Qui.:</b> 08h50, 09h45, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50 <b>Sáb.:</b> 09h e 10h</p>	<p><b>Cardume</b> (A partir de 7 anos)</p> <p><b>Seg., Qua. e Sex.:</b> 08h50, 09h45, 10h40, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50 <b>Ter. e Qui.:</b> 08h50, 10h40, 15h50, 16h50, 17h50 e 18h50 <b>Sáb.:</b> 09h e 11h</p>
<p><b>Raia</b> (A partir de 9 anos)</p> <p><b>Seg., Qua. e Sex.:</b> às 10h40, 15h50, 17h50 e 18h50 <b>Ter. e Qui.:</b> às 09h45, 16h50, 17h50, 18h50 e 19h50 <b>Sáb.:</b> às 09h</p>	<p><b>Peixe Espada</b> (A partir de 11 anos)</p> <p><b>Seg. Qua. e Sex.:</b> 09h45, 15h50 e 17h50 <b>Ter. e Qui.:</b> 09h45, 16h50 e 19h50 <b>Sáb.:</b> 09h</p>
<p><b>Shark</b> (De 13 à 17 anos)</p> <p><b>Seg. Qua. e Sex.:</b> 16h50 e 19h50 <b>Ter. e Qui.:</b> às 09h45 e 15h50 <b>Sáb.:</b> 08h</p>	<p><b>Netuno</b></p> <p><b>Seg., Qua. e Sex.:</b> 09h45, 10h40 e 16h50 <b>Ter. e Qui.:</b> 10h40, 16h50 e 18h50</p>
<p><b>Adulto</b></p> <p><b>Seg., Qua. e Sex.:</b> às 06h10, 07h00, 07h55, 08h50, 11h30, 12h25, 14h50, 15h50, 17h50, 18h50, 19h50 e 20h40</p> <p><b>Ter. e Qui.:</b> às 06h10, 07h, 07h55, 08h50, 11h30, 12h25, 14h, 15h50, 17h50, 19h50 e 20h40</p> <p><b>Sáb.:</b> às 08h e 10h</p>	

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

Qtde.	Mensal		Fidelidade		
	dias na semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
1x		R\$ 165,00	R\$ 230,00	R\$ 120,00	R\$ 185,00
2x		R\$ 245,00	R\$ 340,00	R\$ 185,00	R\$ 275,00
3x		R\$ 310,00	R\$ 440,00	R\$ 240,00	R\$ 350,00
4x		R\$ 370,00	R\$ 520,00	R\$ 285,00	R\$ 415,00
5x		R\$ 410,00	R\$ 565,00	R\$ 305,00	R\$ 455,00
6x		R\$ 430,00	R\$ 615,00	R\$ 340,00	R\$ 475,00

## HIDROGINÁSTICA

**Seg., Qua. e Sex.:** 07h, 08h40, 16h50 e 20h40  
**Ter. e Qui.:** 07h, 08h40, 11h, 14h50, 16h50, 18h50 e 20h40  
**Sáb.:** 08h

Qtde.	Mensal		Fidelidade		
	dias na semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
1x		R\$ 155,00	R\$ 220,00	R\$ 110,00	R\$ 170,00
2x		R\$ 185,00	R\$ 250,00	R\$ 135,00	R\$ 205,00
3x		R\$ 270,00	R\$ 365,00	R\$ 210,00	R\$ 290,00
4x		R\$ 350,00	R\$ 450,00	R\$ 250,00	R\$ 375,00
5x		R\$ 410,00	R\$ 570,00	R\$ 300,00	R\$ 450,00
6x		R\$ 550,00	R\$ 620,00	R\$ 330,00	R\$ 485,00

## NATAÇÃO ADAPTADA (PARA CRIANÇAS AUTISTAS)

**Terça e Quinta** às 14h50  
**Segunda, Quarta e Sexta** às 09h50  
**Sábado** às 12h10, 13h e 14h

Qtde.	Mensal		
	dias da semana	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
1x		R\$ 330,00	R\$ 360,00

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

## 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	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
dias da semana		
5x	R\$ 165,00	R\$ 200,00

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

## MENTE ATIVA

**Seg.:** 15h às 16h30, 16h45 às 18h15 e 19h às 20h30

**Ter.:** 15h às 16h30 e 16h45 às 18h30

**Qua.:** 14h30 às 16h e 16h15 às 17h45

Mensal	
ASSOCIADOS	USUÁRIOS
R\$ 200,00	R\$ 250,00

## 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** - Ter. e Qui. - 17h

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

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

Qtde.	Mensal	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
dias na semana		
1x	R\$ 100,00	R\$ 130,00
2x	R\$ 120,00	R\$ 160,00
3x	R\$ 155,00	R\$ 190,00

A matrícula só poderá ser efetuada com a compra do uniforme, que está à venda na Tesouraria do Clube!

## GINÁSTICA RÍTMICA - ALTO RENDIMENTO

**Ter. e Qui.:** 15h às 17h

**Ter. e Qui.:** 15h às 18h

**Ter. e Qui.:** 18h às 21h

**Ter. e Qui.:** 19h às 21h

Qtde.	Mensal	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
Horas		
2hs	R\$ 190,00	R\$ 240,00
3hs	R\$ 230,00	R\$ 300,00

A matrícula só poderá ser efetuada com a compra do uniforme, que está à venda na Tesouraria do Clube!

## JUDÔ

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

Qtde.	Mensal	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
dias da semana		
2x	R\$ 150,00	R\$ 170,00

## DANÇA DE SALÃO

Sexta às 20h30

Qtde.	Mensal	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
dias da semana		
1X	R\$ 55,00	R\$ 90,00

## STUDIO PILATES

**Segunda à Sexta:** 07h às 20h

Qtde.	Mensal		Fidelidade	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
dias na semana				
1x	R\$ 260,00	R\$ 365,00	R\$ 180,00	R\$ 280,00
2x	R\$ 380,00	R\$ 510,00	R\$ 255,00	R\$ 400,00
3x	R\$ 490,00	R\$670,00	R\$ 330,00	R\$ 510,00

## JOGOS DE MESA

ASSOCIADOS	USUÁRIOS
ISENTO	R\$ 25,00

## SINUCA

ASSOCIADOS	USUÁRIOS
ISENTO	R\$ 100,00

## EXAME MÉDICO NO CLUBE:

QUARTAS: 17H ÀS 19H - SÁBADOS: 09H30 ÀS 11H30 - 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.

### 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. dias na semana	Mensal		Fidelidade	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 105,00	R\$ 170,00	R\$ 85,00	R\$ 125,00
3x	R\$ 125,00	R\$ 220,00	R\$ 105,00	R\$ 160,00

### HANDEBOL

**Iniciante** (A partir de 11 anos) - Ter. e Qui. às 18h  
**Avançado** (A partir de 14 anos) - Ter. e Qui. às 19h

Qtde. dias da semana	Mensal		Fidelidade	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 130,00	R\$ 155,00	R\$ 105,00	R\$ 125,00

### VÔLEI (A partir de 8 anos)

**Turma 1** - Ter. e Qui. às 17h  
**Turma 2** - Ter. e Qui. às 15h  
**Turma 3** - Seg., Qua. e Sex. às 15h  
**Turma 4** - Ter. e Qui. às 16h  
**Turma 5** - Seg., Qua. e Sex. às 16h  
**Turma 6** - Seg., Qua. e Sex. às 17h  
**Turma 7** - Ter. e Qui. às 20h  
**Turma 8** - Ter. e Qui. às 8h30  
**Turma 9** - Ter. e Qui. às 9h30

Qtde. dias na semana	Mensal		Fidelidade	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 105,00	R\$ 145,00	R\$ 85,00	R\$ 125,00
3x	R\$ 125,00	R\$ 170,00	R\$ 105,00	R\$ 160,00

### VÔLEI ADAPTADO

**FEMININO** (A partir de 45 anos)  
Ter. e Qui. às 10h30

Qtde. dias na semana	Mensal	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 50,00	R\$ 50,00
Combo Musculação	R\$ 75,00	R\$ 75,00

### 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 18h  
**Sub 10/13** - Seg., Qua. e Sex. às 19h  
**Sub 14/16** - Seg., Qua. e Sex. às 20h

Qtde. dias na semana	Mensal		Fidelidade	
	ASSOCIADOS	USUÁRIOS	ASSOCIADOS	USUÁRIOS
2x	R\$ 130,00	R\$ 150,00	R\$ 105,00	R\$ 120,00
3x	R\$ 165,00	R\$ 190,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00

### TENIS DE MESA

**Seg., Ter. e Qui.:** 17h30  
**Seg., Ter. e Qui.:** 19h

Mensal	
ASSOCIADOS	USUÁRIOS
R\$ 135,00	R\$ 200,00

### RANKING TENIS DE MESA

Ter. 17h30 às 20h30

R\$ 35,00

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