



LIRA TÊNIS CLUBE

HORÁRIOS E PREÇOS

www.liratenisclube.com.br


3225-3500

Atualizado em 21/09/2026

NATAÇÃO - PISCINA GRANDE			
DIA ou DIAS na SEMANA	Horário / AULA	NÍVEL	PROFESSOR
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	07:00 às 07:45	Adulto	Dimy / Ilâna
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	07:45 às 08:30	Adulto	Ilâna
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	08:30 às 09:15	Adulto	Ilâna
SABADO	10:00 às 10:45	Adulto	João
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	10:30 às 11:15	Adulto	Ilâna
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	11:15 às 12:00	Adulto	Ilâna
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	13:00 às 13:45	Adulto	Dimy
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	17:30 às 18:15	Adulto	João
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	18:15 às 19:00	Adulto	João
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	19:00 às 19:45	Adulto	João
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	19:45 às 20:30	Adulto	João
2ª, 3ª, 4ª, 5ª	20:30 às 21:15	Adulto	João
3ª, 5ª	21:15 às 22:00	Adulto	João

NATAÇÃO - PISCINA PEQUENA / ESCOLINHA			
DIA ou DIAS na SEMANA	Horário / AULA	NÍVEL	PROFESSOR
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª, SÁB	07:00 às 07:45	Adulto Iniciante	Lu / João
3ª, 5ª, SÁB	07:45 às 08:30	Adulto Iniciante	Lu / João
2ª, 3ª, 4ª, 5ª	12:15 às 13:00	Adulto Iniciante	Ilâna / Dimy
3ª, 5ª	13:15 às 14:00	Adulto Iniciante	Fran
3ª, 5ª	16:30 às 17:15	Adulto Iniciante	Fran
3ª, 5ª	17:15 às 18:00	Adulto Iniciante	Fran
2ª, 4ª, 6ª	17:30 às 18:15	Adulto Iniciante	Fran
2ª, 4ª, 6ª	19:15 às 20:00	Adulto Iniciante	Thiara
3ª, 5ª	19:45 às 20:30	Adulto Iniciante	Thiara
3ª	11:00 às 11:45	Aquário Especial	Fran
6ª	12:00 às 12:45	Aquário Especial	Lis
6ª	16:30 às 17:15	Aquário Especial	Fran
4ª	11:15 às 11:45	Peixe Amarelo	Lu
3ª	14:30 às 15:00	Peixe Amarelo	Thiara
SÁB	10:00 às 10:30	Peixe Azul	Lis
6ª	10:45 às 11:15	Peixe Azul	Lu
2ª, 6ª	11:15 às 11:45	Peixe Azul	Lu
6ª	15:00 às 15:30	Peixe Azul	Thiara
SÁB	09:10 às 09:50	Peixe Dourado	Lis
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	09:50 às 10:30	Peixe Dourado	Ilâna
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	14:40 às 15:20	Peixe Dourado	Thiara / Fran
3ª, 5ª	19:00 às 19:40	Peixe Dourado	Thiara
2ª, 4ª	08:00 às 08:30	Peixe Prata	Lu
3ª, 5ª	09:10 às 09:40	Peixe Prata	Lu
3ª, 5ª	10:30 às 11:00	Peixe Prata	Dimy
2ª, 4ª	10:50 às 11:20	Peixe Prata	Dimy / Ilâna
SÁB	11:00 às 11:30	Peixe Prata	João
SÁB	11:30 às 12:00	Peixe Prata	João
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	15:30 às 16:00	Peixe Prata	Thiara / Fran
3ª, 5ª	18:30 às 19:00	Peixe Prata	Thiara
2ª, 4ª, 6ª	10:15 às 10:45	Peixe Verde	Lu
SÁB	10:30 às 11:00	Peixe Verde	Lis
5ª	14:30 às 15:00	Peixe Verde	Thiara
2ª, 4ª	10:45 às 11:15	Peixe Vermelho	Lu
3ª, 5ª, SÁB	11:00 às 11:30	Peixe Vermelho	Lu / Lis
2ª, 4ª, 6ª	11:25 às 11:55	Peixe Vermelho	Dimy
3ª, 5ª, SÁB	11:30 às 12:00	Peixe Vermelho	Lu / Lis
2ª, 4ª, 6ª	16:00 às 16:30	Peixe Vermelho	Fran / João
2ª, 4ª	16:30 às 17:00	Peixe Vermelho	Fran
3ª, 5ª, SÁB	08:30 às 09:10	Tubarão	Lu / Lis
2ª, 4ª, 6ª	09:10 às 09:50	Tubarão	Dimy
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	14:00 às 14:40	Tubarão	Thiara / Fran
2ª, 4ª, 6ª	18:20 às 19:00	Tubarão	Fran

NATAÇÃO	VALORES	
	SÓCIOS	NÃO SÓCIOS
	Mensalidade	Mensalidade
1x	55,00	251,00
2x	82,00	384,00
3x	112,00	501,00
4x	158,00	564,00
5x	192,00	600,00
6x	218,00	780,00



LIRA TÊNIS CLUBE

HORÁRIOS E PREÇOS

www.liratenisclube.com.br



3225-3500

Atualizado em 21/09/2026

HIDROGINÁSTICA

DIA ou DIAS na SEMANA	Horário / AULA	NÍVEL	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07:00 às 07:45	Hidro	Ilana
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	08:00 às 08:45	Hidro	Dimy
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª, SÁB	09:00 às 09:45	Hidro	Lu / João
3ª, 5ª	10:05 às 10:50	Hidro	Lu
2ª, 4ª, 6ª	12:15 às 13:00	Hidro	Lu
2ª, 4ª	15:00 às 15:45	Hidro	Dimy
3ª, 5ª	15:15 às 16:00	Hidro	Thiara
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	17:15 às 18:00	Hidro	Thiara
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	18:15 às 19:00	Hidro	Thiara / Fran
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	19:15 às 20:00	Hidro	Fran

HIDRO	VALORES	
	SÓCIOS	NAO SÓCIOS
	Mensalidade	Mensalidade
Nº de Vezes p/ Semana		
1x	55,00	242,00
2x	82,00	368,00
3x	112,00	482,00
4x	165,00	609,00
5x	192,00	661,00
6x	218,00	743,00

* Termo de Responsabilidade e Questionário para Atividade Física;

* Documento de Identificação (com foto);

* Matrícula (Sócios R\$ 15,00 / Não Sócios R\$ 38,00) / * Rematrícula (Sócios R\$ 23,00 / Não Sócios R\$ 43,00)

* Carteira Digitalizada (Só para Não Sócios R\$ 15,00)

* CONSULTA de disponibilidade de VAGAS na SECRETARIA do Clube.

VCTO = Primeiro dia útil do mês.

TÊNIS		VALORES	
Nº de Vezes p/ Semana		SÓCIOS	NAO SÓCIOS
		Mensalidade	Mensalidade
ADULTO	1 X	387,00	642,00
	2 X	734,00	1.219,00
	3 X	1.083,00	1.796,00
	4 X	1.431,00	2.374,00
	5 X	1.779,00	2.951,00
ESCOLINHA	1 X	171,00	289,00
	2 X	297,00	492,00
	3 X	419,00	696,00
	4 X	541,00	897,00
	5 X	663,00	1.101,00
JUVENIL	1 X	232,00	384,00
	2 X	418,00	693,00
	3 X	604,00	1.001,00
	4 X	788,00	1.309,00
	5 X	974,00	1.617,00

Matrícula/Rematrícula = R\$ 256,00



LIRA TÊNIS CLUBE

HORÁRIOS E PREÇOS



www.liratenisclube.com.br

3225-3500

Atualizado em 21/09/2026

TERCEIRIZADOS

DIAS	HORÁRIO	NÍVEL	Instrutor	VALORES	
TREINAMENTO FUNCIONAL - MAES Sport Center 9.9951-2856				SÓCIOS	NÃO SÓCIOS
				Mensalidade	Mensalidade
Nº de Vezes p/ Semana		1 X		169,00	214,00
		2 X		279,00	349,00
		3 X		329,00	439,00
		4 X		369,00	489,00
		5 X		399,00	529,00
ASS. ONLINE BÁSICA				179,00	229,00
ASS. ONLINE PREMIUM				259,00	329,00
AULA AVULSA				50,00	65,00

DIAS	HORÁRIO	TREINO
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	06:00	FUNCIONAL
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	07:00	FUNCIONAL
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	08:00	FUNCIONAL
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	09:00	FUNCIONAL
2ª, 4ª	10:00	ALONGAMENTO + MOBILIDADE
3ª, 5ª, 6ª	10:00	FUNCIONAL
2ª, 4ª, 6ª	16:00	PRÉ TURMA "F"
3ª, 5ª	16:00	FUNCIONAL
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	17:00	FUNCIONAL
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	18:00	FUNCIONAL
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	19:00	FUNCIONAL
2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª	20:00	PRÉ TURMA "F"

PRÉ TURMA "F": PRÉ CADASTRO PARA TURMAS DE FUNCIONAL.

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

AVALIAÇÃO FÍSICA: 100,00	PLANO MENSAL: DE 400,00 POR 250,00	PLANO TRIMENSTRAL: DE 1.000,00 POR 600,00
Avaliação Física avulsa completa, com dados antropométricos de circunferências, dobras cutâneas e percentual estimado de gordura.	Plano alimentar individualizado, assessoria completa via WhatsApp, consulta presencial e avaliação física completa no mês	Plano alimentar individualizado, assessoria completa via WhatsApp, consulta presencial e avaliação física mensal durante 3 meses.

MUSCULAÇÃO – 3031-0387 / 9.8463-5814 / 9.9952-5600				SÓCIOS	NÃO SÓCIOS
				Mensalidade	Mensalidade
2ª a 6ª	07:00 às 22:30	Total	Renato / Carioni	129,00	176,00
Sábado	16:00 às 19:00				

CONVITES

Preços para convidados/não sócios.
Valor individual em dia efetivo.

Lazer	Tempo	Valor
Dança	Diária / Individual	52,00
	Diária / Casal	89,00
Musculação	Diária	57,00
	3 dias	118,00
Piscina	60 minutos	89,00
Sauna Kit / Convidado	Diária	67,00
Tênis / Convidados de Sócios	50 minutos	118,00



LIRA TÊNIS CLUBE

HORÁRIOS E PREÇOS



www.liratenisclube.com.br

3225-3500

Atualizado em 21/09/2026

TERCEIRIZADOS

DIAS	HORÁRIO	NÍVEL	Prof./Instrutor	VALORES
------	---------	-------	-----------------	---------

DANÇA – 9.8446-2802 Carlos / 9.9900-1468 Sirlene / 9.9141-6703 Sandro / 3225-3500 Secretaria

Dias	Horário	Nível	Instrutor
4ª, 6ª	10:00 às 11:00	Gold	Dimy
3ª, 5ª	12:15 às 13:00	Corpo em Ritmo	Dimy
3ª	15:00 às 16:00	Gold	Dimy
2ª, 4ª	16:00 às 17:00	Gold	Dimy
3ª	17:00 às 18:00	Ritmos Mix	Sirlene
2ª, 4ª	18:30 às 19:30	CardioHits	Carlos
3ª, 5ª	19:00 às 20:00	Dança de Salão Misto / Iniciantes	Sirlene
5ª	20:00 às 21:00	Dança de Salão Misto / Avançado	Sirlene

Nº de Vezes p/ Semana	SÓCIOS	NÃO SÓCIOS
	Mensalidade	Mensalidade
1 X	121,00	179,00
2 X	162,00	251,00
3 X	267,00	372,00
4 X	323,00	467,00

DANÇA DE SALÃO	Casal 1 X (valor por aluno)	146,00	179,00
	Casal 2 X (valor por aluno)	192,00	227,00
	Individual 1X	152,00	226,00
	Individual 2X	212,00	251,00

GINÁSTICA RÍTMICA – 9.9923-1522				SÓCIOS	NÃO SÓCIOS
				Mensalidade	Mensalidade
3ª e 5ª	09:00 às 10:00	07 a 15 anos	Bruna Paz	174,00	226,00
3ª e 5ª	10:00 às 11:00	03 a 06 anos		174,00	226,00
3ª e 5ª	14:00 às 15:00	07 a 15 anos		174,00	226,00
Sábado	09:30 às 10:30	03 a 06 anos		143,00	194,00

FISIOTERAPIA – 9.9650-7227 Val / 9.9911-9829 Fê		SÓCIOS	NÃO SÓCIOS
		Sessão	Sessão
Fisioterapia Convencional / Hidroterapia	Valmara / Fernanda	Valmara: 2ª, 4ª e 6ª das 13 às 14h e das 16 às 17h	Valmara: 2ª, 4ª e 6ª das 13 às 14h e das 16 às 17h
Massagem Terapêutica e Relaxante / Drenagem Linfática / Fisioterapia Estética Corporal e Facial	Valmara / Fernanda		
SGA (Stretching Global Ativo)	Valmara	Fernanda: 3ª e 5ª das 12:10 às 15h e fora da piscina até às 17h	Fernanda: 3ª e 5ª das 12:10 às 15h e fora da piscina até às 17h
Acupuntura	Valmara		
Plataforma Vibratória	Fernanda		

Massoterapeuta – 9.8402-9024 Miriam / Massagistas – Paiva e Valdemar			SÓCIOS	NÃO SÓCIOS
			Sessão	Sessão
Atendimento: Sauna Feminina / APENAS MULHERES	Miriam Prazeres 9.8402-9024		Sob consulta	Sob consulta
Drenagem / Gomagem Corp. c/ Hidratação / Banho de Lua Mass. Modeladora e Relaxante / Reflexo podal com Hidratação				
Atendimento: Sauna Masculina	Paiva 9.8422-8391 Valdemar 9.9951-7718			
Desportista / Relaxante				

* Termo de Responsabilidade e Questionário para Atividade Física;

* Documento de Identificação (com foto);

* Matrícula (Sócios R\$ 15,00 / Não Sócios R\$ 38,00) / * Rematrícula (Sócios R\$ 23,00 / Não Sócios R\$ 43,00)

* Carteira Digitalizada (Só para Não Sócios R\$ 15,00)

* CONSULTA de disponibilidade de VAGAS na SECRETARIA do Clube.

VCTO = Primeiro dia útil do mês.