LIRA TÊNIS CLUBE

3225-3500

HORÁRIOS E PREÇOS

www.liratenisclube.com.br

Atualizado em 19/10/2026

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
SÁBADO	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	
Nº de Vezes p/ Semana	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 19/10/2026

ALONGAMENTO			
DIA ou DIAS na SEMANA	**Horário / AULA**	**NÍVEL**	**PROFESSOR**
3ª, 5ª	07:00 às 07:45	Alongamento	Dimy
4ª, 6ª	09:00 às 09:45	Alongamento	Dimy / Cláudia
2ª, 4ª	15:00 às 15:45	Alongamento	Fran / Lauane

ALONGAMENTO	VALORES	
Nº de Vezes p/ Semana	**SOCIOS**	**NAO SOCIOS**
	Mensalidade	**Mensalidade**
1x	79,00	169,00
2x	109,00	199,00
3x	139,00	239,00
4x	179,00	269,00
5x	199,00	299,00

HIDROGINÁSTICA			
DIA ou DIAS na SEMANA	**Horário / AULA**	**NÍVEL**	**PROFESSOR**
2ª, 4ª, 6ª	07:00 às 07:45	Hidro	Ilâna
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	
Nº de Vezes p/ Semana	**SOCIOS**	**NAO SOCIOS**
	Mensalidade	**Mensalidade**
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**	**NÃO 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

3225-3500

www.liratenisclube.com.br

Atualizado em 19/10/2026

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

3225-3500

www.liratenisclube.com.br

Atualizado em 19/10/2026

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

Massoterapeuta – 9.8402-9024 Miriam / Massagistas – Paiva e Valdemar

		SÓCIOS Sessão	NÃO SÓCIOS Sessão
Atendimento: Sauna Feminina / APENAS MULHERES	Mirian 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.**