



Proposta SPTuris

O Clube Esperia é um dos mais completos e conceituados clubes brasileiros. Grandes esportistas tiveram seu talento revelado em nossas quadras e piscinas. Hoje, além de contribuir com a formação de atletas, o Esperia é também um importante polo de cultura, esporte e lazer da cidade de São Paulo.

Referência na Zona Norte da cidade, o Clube Esperia é uma espécie de oásis em meio ao estresse da metrópole.



Em seus 80 mil metros quadrados de muito verde e instalações modernas, qualidade de vida é o ponto alto. Modalidades esportivas como Arco e Flecha, Atletismo, Basquete, Futebol, Futsal, Ginástica Rítmica, Handebol, Judô, Karatê, Natação, Tênis e Voleibol, além de diversas atividades de lazer e cultura, podem ser praticadas no Clube, que dispõe de uma invejável infraestrutura.

Plano de 12 meses

Valor por adulto R\$ 199,00

Filhos até 03 anos – Isentos
Filhos de 04 a 10 anos – R\$ 49,00
Filhos de 11 a 17 anos – R\$ 99,00

*Preços válidos até 31/03/2020.

Atividades inclusas

PIDE (3 a 10 anos)
GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO
HIDROGINÁSTICA
NATAÇÃO
RUNNING
JUDÔ, KARATÊ e KUNG-FU
TAI CHI CHUAN

São Paulo
turismo.

Visite-nos!

ESPORTE, LAZER E CULTURA NA ZONA NORTE DE SÃO PAULO

Vendedor Leandro ☎ (11) 9.6340-2838 - vendas@esperia.com.br

Vendedor Mauricio ☎ (11) 9.5107-4679 - vendas3@esperia.com.br



Av. Santos Dumont, 1313 - Santana, São Paulo - SP, 02012-010

Grade de Horários

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7h		POWER MIX	PILATES	POWER MIX	PILATES
7h		HIIT 30'		HIIT 30'	
7h30		ABS 30'		ABS 30'	
8h		ALONGAMENTO	BIKE	ALONGAMENTO	BIKE
8h		BIKE		BIKE	TAI CHI CHUAN
9h		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
9h		CLUBE DA SAÚDE	CLUBE DA SAÚDE	CLUBE DA SAÚDE	CLUBE DA SAÚDE
10h		BIKE		BIKE	
10h		PILATES	FUNCIONAL	PILATES	FUNCIONAL
11h		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
14h		ABS	ALONGAMENTO	ABS	GAP
14h30		POWER MIX 45'	PILATES	JUMP FIT	STEP AVANÇADO
15h15		BIKE		FUNCIONAL	
15h30			STEP INICIANTE / INTERMEDIÁRIO		ALONGAMENTO
16h		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	BIKE
16h15			FAST FUNCIONAL		
16h30		PILATES		PILATES	
17h			STEP INICIANTE		
18h		JUMP FIT	POWER MIX	BIKE	STEP AVANÇADO
18h	POWER MIX	PILATES	PILATES	PILATES	
19h	BIKE	POWER MIX	STEP INTERMEDIÁRIO	JUMP FIT	
19h		PILATES	BIKE	PILATES	POWER MIX
20h	PILATES	BIKE		POWER MIX	
20h		FUNCIONAL	ALONGAMENTO	BIKE	
20h30		TAI CHI CHUAN			

● AERÓBICO ● CLUBE DA SAÚDE ● NEUROMUSCULAR ● FLEXIBILIDADE POSTURAL

NATAÇÃO & HIDROGINÁSTICA

ADULTO 13 ANOS +

ADULTO

ADULTO

ADULTO

ADULTO

ADULTO



ADAPTAÇÃO



INICIANTE



INTERMEDIÁRIO



AVANÇADO



HIDRO

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

6h15					C	D							C	D		
7h00	C	D			A	B			C	D			A	B		
7h45	A	B			C	D			A	B			C	D		
8h30	C	D			C	D			C	D			C	D		
10h15	D				H	D			D				H	D		
11h00	H				A	B			H				A	B		
13h15	H	C	D		C	D			H	C	D		C	D		
16h15					C	D							C	D		
18h00	A	B	C	D	H	C	D		A	B	C	D	H	C	D	
19h30	H	C	D						H	C	D					
20h15	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D

SÁBADO

DOMINGO

8h00	A	B						
8h45	A	B						
9h30	C	D						
11h00	H	C	D		H			

A Adaptação aos princípios de respiração, deslocamento e flutuação. Iniciação do nado Crawl e Costas.

B Aperfeiçoamento dos nados Crawl e Costas e iniciação do nado peito.

C Aperfeiçoamento dos nados Crawl, Costas e Peito. Iniciação do nado Borboleta.

D Aperfeiçoamento dos 4 nados Medley com saídas e viradas.

H Hidroginástica.

INFANTIL

INFANTIL

INFANTIL

INFANTIL

INFANTIL

03 a 12 ANOS



	TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
8h30	D				D				D				D			
9h15	A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C	
10h15	A	C	D		A				A	C	D		A			
14h00	A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C	
14h45	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
16h15	C	D			D				C	D			D			
17h15	B				C	D			B				C	D		
18h45	B	C	D		A	B			B	C	D		A	B		
19h30	A				B	C	D		A				B	C	D	

SÁBADO

9h30	A	B	C	P
10h15	A	B		

- A** Adaptação aos princípios de respiração, deslocamento e flutuação para crianças de 03 a 06 anos.
- B** Adaptação aos princípios de natação e iniciação dos nados Crawl e Costas para crianças a partir de 06 anos.
- C** Aperfeiçoamento dos nados Crawl e Costas. Iniciação do nado Peito.
- D** Aperfeiçoamento dos nados Crawl, Costas e Peito. Iniciação e aperfeiçoamento do nado Borboleta.
- P** Crianças de nível "C" ou "D", em transição para a equipe competitiva. (Treino de 01h30).