

GUIA DA MODALIDADE

Natação

Aulas nas piscinas da academia, para todas as idades — de bebês a adultos — além de raias livres e hidroginástica.

RESUMO RÁPIDO

Quem pode usar	Associados e agregados (cônjuge e filhos até 30 anos); seniores 70+ como agregados pagantes.
Ativação?	Sim. Para as aulas opcionais — Para uso das raias livres não é necessária ativação.
Planos	Água R\$ 190/mês · Água + Academia R\$ 290/mês.
Onde	Piscinas da Academia (Semiolímpica 25m e Piscina Infantil).
Aulas	Hidroginástica · Natação (adulto, Bebê 1 e 2, kids e teens de 11 a 17 anos).
Uso livre	Raias livres, conforme disponibilidade e normas.

1. PRECISA DE ATIVAÇÃO?

→ Sim, porém apenas para participar das aulas opcionais. Com uma única ativação, é possível participar, sem custo adicional, de qualquer aula realizada nas piscinas, de acordo com as categorias e os horários definidos na grade.

Plano	Valor
Plano Água (piscinas)	R\$ 190,00 / mês
Plano Água + Academia	R\$ 290,00 / mês

- **Cobrança:** por mês-calendário, lançada com a Contribuição Associativa (venc. 1º do mês seguinte).
- **Onde contratar a ativação:** pelo aplicativo, presencialmente ou pelos canais oficiais do clube.
- **Água + Academia:** plano de ativação que permite a participação em aulas nas piscinas, além de acesso à academia e às suas aulas coletivas.

2. CONSIGO USAR AS RAIAS LIVRES?

→ Sim, sem ativação — desde que haja espaço e respeitadas as normas e a orientação da equipe.

3. Há aulas opcionais?

→ Sim. Turmas com limite de participantes, por categoria.

Atividade	Público	Límite
Hidroginástica	Adulto	25
Natação adulto (aperf. e avanç.)	19 a 65+	15
Natação Bebê 1 e 2	Bebês	8
Natação Infantil (adapt., inic. aperf.)	Crianças	10

Teste de nível: Horários disponíveis:

Segunda, Quarta e Sexta: 10h00
Segunda e Quarta: 17h00

Mediante a agendamento.

- **Cobrança:** contribuição associativa + ativação do plano.
- **Consultar/contratar:** [WhatsApp oficial](#) ou Secretaria de Esportes.

4. COMO CANCELAR ATIVAÇÃO E AULAS?

Prazo: peça o cancelamento com no mínimo 10 dias corridos antes do fim do mês.

- **Até quando vale:** ativa até o último dia do mês; última cobrança no boleto (venc. 1º).
- **Carência:** nova ativação tem 30 dias de carência. Recontratar aulas não tem (sujeito à grade).
- **Afastamento temporário:** não sofre carência (ver Normas).
- **Renovação das aulas:** não é automática — atente aos prazos do clube.

5. Reposição de aulas

→ **Reposição de Aula:** Permitida em caso de cancelamento pelo clube, ausência do professor ou apresentação de atestado médico, mediante disponibilidade de vagas dentro do mesmo nível.

- **Feriados:** não haverá aulas nos feriados

6. VESTIMENTA

→ **Roupa de banho esportiva, touca e óculos são obrigatórios.**

Feminino: maiô ou sunquini esportivo · touca · óculos.

Masculino: sunga · touca · óculos.

- Não é permitido biquíni de duas peças modelo praia

7. NORMAS E PROCEDIMENTOS

Documento completo: [Normas e Procedimentos — Piscinas Esportivas](#)

8. ATENDIMENTO — RECEPÇÃO ACADEMIA

Presencial	Balcão academia — todos os dias, 6h às 22h.
Online	Todos os dias, 8h às 22h.
WhatsApp	(11) 91841-5167
E-mail	secretaria.esportes@beyondsp.com.br
Telefone	(11) 4580-6824

GRADE DE HORÁRIOS · Natação Kids e Bebês

Piscina Infantil. Só aulas de Natação. Sextas, sábados, domingos e feriados não têm aulas de natação kids.

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sábado
08:30 – 09:00		Baby · Bebê 1		Baby 1 (30')	
09:00 – 09:45		Kids · adaptação		Kids · Adaptação	Baby 1 (30')
10:00 – 10:45	Kids · iniciação	Kids · Aperfeiçoamento	Kids · iniciação	Kids · Aperfeiçoamento	Baby 2 (30')
10:30 – 11:00					Baby 2 (30')
11:00 – 11:30		Baby 2 (30')		Baby 2 (30')	Baby 2 (30')
14:00 – 14:45	Kids · Adaptação	Baby 1 (30')	Kids · Adaptação	Baby 1 (30')	
14:30 – 15:00		Baby 2 (30')		Baby 2 (30')	
15:00 – 15:45	Baby 2 (30')	Kids · Adaptação	Baby 2 (30')	Kids · Adaptação	
16:00 – 16:45	Kids · Adaptação	Kids · Iniciação	Kids · Adaptação	Kids · Iniciação	
	Kids · Iniciação		Kids · Iniciação		
17:00 – 17:45	Kids · Iniciação	Kids · Aperfeiçoamento / Avançado	Kids · Iniciação	Kids · Aperfeiçoamento / Avançado	
	Kids · Adaptação		Kids · Adaptação		
18:00 – 18:45	Kids · Aperfeiçoamento / Avançado		Kids · Aperfeiçoamento / Avançado		

Baby (Bebê 1 e 2)
 Adaptação
 Iniciação
 Aperfeiçoamento
 Aperf. / Avançado

GRADE DE HORÁRIOS · Natação Adulto

Piscina Semiolímpica 25m (Hidroginástica na Piscina Infantil, indicado na célula). Horários sem aula ficam para raias livres. Domingos e feriados não têm aulas.

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
07:00 – 08:00	Treinamento	Treinamento	Treinamento	Treinamento	Treinamento	
08:00 – 08:50	Condicionamento	Condicionamento	Condicionamento	Condicionamento	Condicionamento	Treinamento (60')
09:00 – 09:50	Aprendizagem Adulto		Aprendizagem Adulto		Aprendizagem Adulto	Treinamento (60')
10:00 – 11:00						Treinamento Teens
11:00 – 12:00	Hidroginástica Piscina Infantil		Hidroginástica Piscina Infantil		Hidroginástica Piscina Infantil	Treinamento Teens
12:00 – 13:00	Treinamento	Treinamento	Treinamento	Treinamento	Treinamento	
13:00 – 13:50	Condicionamento	Condicionamento	Condicionamento	Condicionamento	Condicionamento	
14:00 – 15:00						
15:00 – 16:00						
16:00 – 17:00						
17:00 – 18:00						
18:00 – 18:50	Condicionamento	Condicionamento	Condicionamento	Condicionamento	Condicionamento	
19:00 – 20:00	Treinamento		Treinamento		Treinamento	

Treinamento

Condicionamento

Hidroginástica

Aprendizagem Adulto

Treinamento Teens