

NAÇÃO



CLUB

Catálogo

MODALIDADES NAÇÃO CLUB 2026



Academia

VALORES
DOS PLANOS

Planos

ACADEMIA + AULAS COLETIVAS ILIMITADA

ANUAL

R\$

249

SEMESTRAL

R\$

299

MENSAL

R\$

399



QUAIS SÃO AS AULAS COLETIVAS?

Funcional

Treinos dinâmicos que desenvolvem força, resistência e coordenação — tudo pra um corpo forte, funcional e cheio de energia. E ainda tem Funcional Beach na nossa praia

HYROX

Treinos oficiais no padrão HYROX. Adaptável para todos os níveis, com foco em técnica, segurança e performance.

Core

Aula para fortalecimento da região lombar e abdominal, para prevenir lesões e melhorar a performance dos treinos.

Mobilidade

Aula de mobilidade e flexibilidade para prevenção de lesão e aumento da performance nos treinos e no seu dia a dia.

GAP

Treino intenso e específico pra glúteos, abdômen e pernas. Foco total em força, definição e resultado.

Lutas exclusivo apenas para alunos Nação Lutas e Nação Fit (academia)

Muay Thai e Boxe: treinos intensos que desenvolvem força, condicionamento, agilidade e foco. Alto gasto calórico. 🔥

 (61) 99659-3201

 @nacaoclub

www.nacaoclub.com





Nação Crossfit

Planos

3 CHECK INS POR SEMANA

ANUAL

R\$

297

SEMESTRAL

R\$

314

MENSAL

R\$

349

* 12 CHECK IN



CHECK IN ILIMITADO

ANUAL

R\$

325

SEMESTRAL

R\$

369

MENSAL

R\$

399



**AULAS DE CROSSFIT + AULAS
COLETIVAS + AULAS ESPECÍFICAS**

Crossfit

Programa de treinamento que abrange força e condicionamento físico por meio da junção de exercícios aeróbicos, funcionais e levantamento olímpico.

Barbell - LPO

Aula para desenvolver os movimentos do Levantamento de Peso Olímpico mais executados no Crossfit.

Ginástica

Aula para desenvolver os movimentos ginásticos usados no Crossfit, visando o ganho de consciência corporal, a evolução de força e a tonificação do core.





Nação Futevôlei

Planos

3 CHECK INS POR SEMANA

ANUAL

R\$

297

SEMESTRAL

R\$

314

MENSAL

R\$

349

* 12 CHECK IN

CHECK IN ILIMITADO

ANUAL

R\$

325

SEMESTRAL

R\$

369

MENSAL

R\$

399

*O DAYUSE funcionará quando a quadra não estiver tendo aula de futevôlei;

* O Check In poderá ocorrer em qualquer modalidade do plano

* A regra é 1 check in por dia por modalidade.

Modalidades

EM QUE AULAS
POSSO FAZER O
CHECK IN?

FUTEVÔLEI APRENDIZ
FUTEVÔLEI INICIANTE A
FUTEVÔLEI INICIANTE B
FUTEVÔLEI SÉRIE C
FUTEVÔLEI INTERMEDIÁRIO
BASE FORTE FUTEVÔLEI

FUTEVÔLEI TEENS
SIMULAÇÃO DE JOGO
AULAS COLETIVAS
DAY USE

Day Use ilimitado

PLANO SEMESTRAL

R\$

199

PLANO MENSAL - NA RECORRÊNCIA

R\$

230

 (61) 99659-3201

 @nacaoclub

www.nacaoclub.com/futevolei





Nação Lutas

Planos

JIU JITSU - 2 A 3X NA SEMANA

ANUAL

R\$

199

SEMESTRAL

R\$

224

MENSAL

R\$

249



CHECK IN ILIMITADO

ANUAL

R\$

325

SEMESTRAL

R\$

369

MENSAL

R\$

399



AULAS DE JIU JITSU + AULAS COLETIVAS + AULAS ESPECÍFICAS

Jiu-Jitsu

Treino que desenvolve técnica, força e controle, fortalecendo corpo e mente em cada aula. Disciplina, estratégia e evolução constante — no tatame e fora dele. 💪

Boxe

Treino rápido, intenso e focado em cardio, coordenação e explosão. Queima muita caloria e melhora foco e agilidade.

Muay Thai

Aula completa que trabalha força, resistência e técnica, com alto gasto calórico e evolução física real. Consciência corporal, a evolução de força e a tonificação do core.





Nação Blue

Planos

2 PLANOS ILIMITADOS DA NAÇÃO

ANUAL

R\$

444

SEMESTRAL

R\$

494

MENSAL

R\$

549



Um plano para quem quer aproveitar quase tudo que a Nação tem para oferecer!

Modalidades

POSSIBILIDADES DE
PACOTES

Nação Fit + Crossfit

ou

Nação Fit + Futevôlei

ou

Nação Fit + Lutas

ou

Crossfit + Futevôlei

ou

Crossfit + Lutas

ou

Futevôlei + Lutas

 (61) 99659-3201

 @nacaoclub

www.nacaoclub.com





Nação Infinity

Planos

OS 4 PLANOS ILIMITADOS DA NAÇÃO

ANUAL

R\$

559

SEMESTRAL

R\$

629

MENSAL

R\$

699



Um plano para quem quer aproveitar tudo que a Nação tem para oferecer!

Modalidades

EM QUE AULAS
POSSO FAZER O
CHECK IN?

NAÇÃO FIT

+

FUTEVÔLEI

+

CROSSFIT

+

LUTAS



Resumo dos Planos

NAÇÃO CLUB - SOCIAL WELLNESS

Academia

ACADEMIA + AULAS COLETIVAS ILIMITADA

ANUAL

R\$ **249**

SEMESTRAL

R\$ **299**

MENSAL

R\$ **399**

Nação Blue

2 PLANOS ILIMITADOS DA NAÇÃO

ANUAL

R\$ **444**

SEMESTRAL

R\$ **494**

MENSAL

R\$ **549**

Nação Infinity

4 PLANOS ILIMITADOS DA NAÇÃO

ANUAL

R\$ **559**

SEMESTRAL

R\$ **629**

MENSAL

R\$ **699**

Planos

1X NA SEMANA SEXTA OU SÁBADO

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R\$ 298	R\$ 315	R\$ 350

2X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R\$ 417	R\$ 441	R\$ 490

3X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R\$ 553	R\$ 585	R\$ 650

4X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R\$ 621	R\$ 657	R\$ 730

5X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R\$ 706	R\$ 747	R\$ 830



Projeto Master

Planos

SEGUNDA A SEXTA

FUNCIONAL + MOBILIDADE + SOCIALIZAÇÃO

ANUAL

R\$

499

SEMESTRAL

R\$

528

MENSAL

R\$

587



Aulas coletivas com treinos individualizados, buscando o desenvolvimento geral das aptidões físicas.

Modalidades

EM QUE AULAS
POSSO FAZER O
CHECK IN?

Master Class +60

Trabalhar resistência muscular e cardiovascular com exercícios variados e baixa carga de peso preparando seu corpo para seu dia a dia.

Nação Fit

Treino complementar na Academia da Nação, geralmente às sextas o treino e a resenha é lá!

Mobilidade

Potencializar a sua recuperação, possibilitar o ganho de mobilidade e permitir realizar diversos movimentos no seu dia a dia e ou esporte o mais correto possível.

 (61) 99659-3201

 @nacaoclub

www.nacaoclub.com/nacaomaster





Nação Teens

Planos

FUTEVÔLEI OU CROSSFIT - 2X NA SEMANA

ANUAL

R\$

199

SEMESTRAL

R\$

224

MENSAL

R\$

249



TÊNIS - 2X NA SEMANA

ANUAL

R\$

325

SEMESTRAL

R\$

369

MENSAL

R\$

399



AULAS DE JIU JITSU, FUTEVÔLEI E TÊNIS PARA OS TEENS DE 9 A 13 ANOS

Futevôlei Teens

Aulas dinâmicas que desenvolvem equilíbrio, noção de jogo e trabalho em equipe, em um ambiente leve e social, respeitando o ritmo de cada aluno.

Crossfit Teens

Treinos adaptados com foco em coordenação, condicionamento e consciência corporal, sempre com acompanhamento próximo e uma metodologia que transforma treino em diversão.

Tênis Teens

Aulas progressivas que desenvolvem fundamentos do tênis, coordenação e concentração, em um ambiente motivador e estruturado.





Informações Gerais

Desconto segunda modalidade

Será concedido um desconto de 30% sobre o valor anual na segunda modalidade que possui a mensalidade de menor preço. OBS: caso cancele a modalidade de maior o valor, perderá o desconto automaticamente.

Trancamento

O trancamento deve ser solicitado previamente via WhatsApp, informando o período desejado, com mínimo de 5 dias. É necessário respeitar o limite do plano (anual: até 30 dias; semestral: até 15 dias; mensal não possui trancamento).

Não são aceitas solicitações com data retroativa.

Cancelamento

Caso o plano seja cancelado antes do término, será aplicada uma taxa administrativa de 20% sobre o valor restante, conforme previsto em contrato.

Regra de Check in

O check-in é obrigatório antes do início da aula e é permitido apenas um check-in por dia para turmas de aulas específicas.

Tolerância de horário

O aluno terá 5 min de tolerância após o início da aula. Caso o aluno atrase, ele deverá marcar aula em outro horário. Favor, não insista com o professor.

Problemas de pagamento

Caso o aluno tenha algum problema com o pagamento ou a parcela não seja debitada no cartão por algum motivo, o checkin será suspenso automaticamente e esses dias bloqueados não serão adicionados ao final do contrato.

NAÇÃO

N

Kids

está de cara nova!

NOVIDADES NAÇÃO CLUB 2026

NAÇÃO KIDS

CONTRATURNO

JIU JITSU | CROSSFIT KIDS | NATAÇÃO | FUTEBOL

ANUAL

R\$

550

SEMESTRAL

R\$

618

MENSAL

R\$

687

Quando e para quem?

Seg e Qua ou Ter e Qui
2x ou 4x por semana

13h30 - 17h

4 a 5

6 a 8

9 a 10

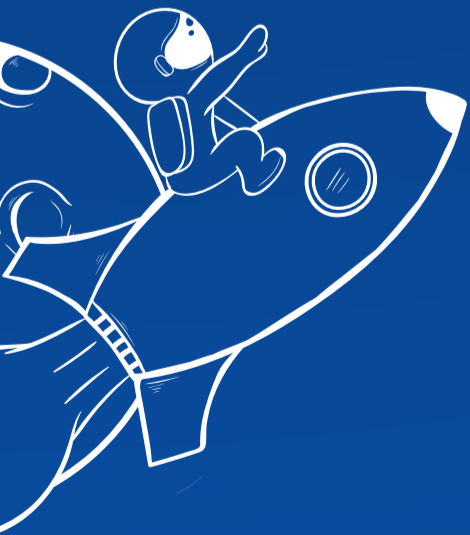
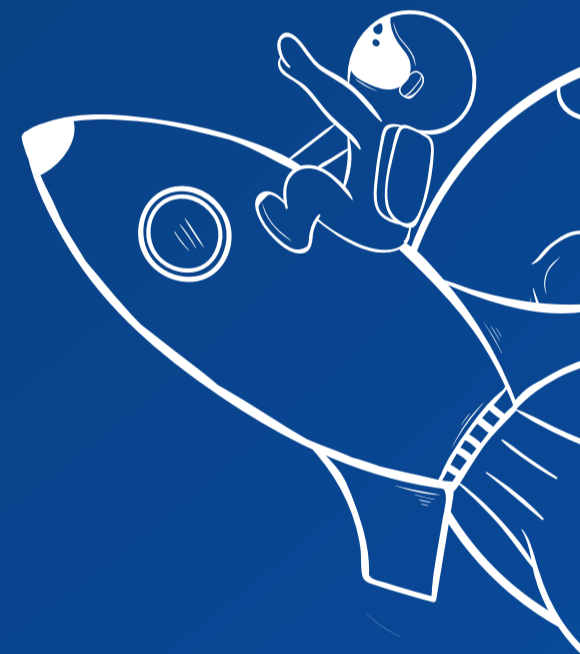
anos
anos
anos

Como funciona?

2 esportes +
Lanche incluso +
Brinquedoteca +
Diversão

Desconto Especial

Para irmãos,
alunos Nação e
para 4x por
semana





Nação Kids

De 4 a 12 anos

Planos

JIU JITSU KIDS

ANUAL

R\$

199

SEMESTRAL

R\$

224

MENSAL

R\$

249



2 ESPORTES

ANUAL

R\$

319

SEMESTRAL

R\$

359

MENSAL

R\$

399



Irmãos têm 10% de desconto

Brinquedoteca

SEGUNDA A SÁBADO

MENSALISTA
RECORRENTE

R\$

80

PACOTE 10
CHECKIN

R\$

100

Adicional de R\$ 40 por cada irmão

1H15 por cada checkin



Resumo dos Planos

PRINCIPAIS VALORES NAÇÃO CLUB - SOCIAL WELLNESS

CHECK IN ILIMITADO

NAÇÃO FIT + AULAS COLETIVAS Academia Funcional + HYROX + Beach + Core + GAP + Mobilidade	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
	R\$ 249	R\$ 299	R\$ 399

CHECK IN ILIMITADO

CROSSFIT + AULAS COLETIVAS Crossfit + Ginastica + Barbell Funcional + HYROX + Beach + Core + GAP + Mobilidade	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
	R\$ 325	R\$ 369	R\$ 399

CHECK IN ILIMITADO

FUTEVÔLEI + AULAS COLETIVAS 5 Níveis + Day Use + Flexibilidade Funcional + HYROX + Beach + Core + GAP + Mobilidade	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
	R\$ 325	R\$ 369	R\$ 399

CHECK IN ILIMITADO

LUTAS + AULAS COLETIVAS Jiu-Jitsu + Boxe + Muay Thai Funcional + HYROX + Beach + Core + GAP + Mobilidade	R\$ 325	R\$ 369	R\$ 399
---	----------------	----------------	----------------

CHECK IN ILIMITADO

NAÇÃO BLUE COMBINAÇÃO DE 2 PLANOS ILIMITADOS DA NAÇÃO CLUB	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
	R\$ 444	R\$ 494	R\$ 549

TURMA FIXA

NAÇÃO KIDS ESPORTES JIU JITSU CROSSFIT KIDS NATAÇÃO	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
	R\$ 199	R\$ 224	R\$ 249

CHECK IN ILIMITADO

TÊNIS NAÇÃO 1, 2, 3, 4 ou 5 vezes na Semana 2 quadras de tênis saibro	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
	R\$ 417 2x por semana	R\$ 441 2x por semana	R\$ 490 2x por semana

CHECK IN ILIMITADO

CONTRATURNO NAÇÃO 2 ou 4 vezes na Semana com lanche Natação, Jiu Jitsu, Futebol, Crossfit Kids, Brinquedoteca + Lanche	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
	R\$ 550 2x por semana	R\$ 618 2x por semana	R\$ 687 2x por semana

3 CHECK IN POR SEM

FUTEVÔLEI OU CROSSFIT	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
	R\$ 297	R\$ 314	R\$ 349

DAY USE OU DIÁRIAS

DAY USE E DIÁRIAS Pelada Futevôlei Aulas Avulsa Crossfit, Futevôlei e Academia	PELADA FUTEVÔLEI	TREINO ACADEMIA	TREINO AULAS COLETIVAS
	R\$ 25	R\$ 50	R\$ 50

ALUNOS TÊNIS, BEACH TENNIS E PAIS DO CONTRATURNO TEM VALORES DIFERENCIADOS PARA CONTRATAR A NAÇÃO FIT