

ATIVIDADES FITNESS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
PILATES SOLO 2X	16H	4ª/6ª	CREZILDA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	18H10	4ª/6ª	GUILHERME	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	7H	3ª/5ª	SILVANIA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	8H	3ª/5ª	SILVANIA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	18H10	3ª/5ª	GUILHERME	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 3X	10H	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO 3X	11H10	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
ALONGAMENTO 2X	17H	3ª/5ª	JUNIOR	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
ALONGAMENTO 3X	8H	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
CICLISMO INDOOR	17H10	2ª/4ª/6ª	LILIANA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X	7H	4ª/6ª	ROSANE	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X	6H	3ª/5ª	ROSANE	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
GINASTICA LOCALIZADA 2X	9H	3ª/5ª	SILVANIA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X	12H10	3ª/5ª	LILIANA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X	16H10	3ª/5ª	SANDRA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X	19H10	3ª/5ª	SANDRA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 3X	9H	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
GINASTICA LOCALIZADA 3X	19H10	2ª/4ª/6ª	SANDRA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X	9H10	3ª/5ª	ROSANE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10H10	3ª/5ª	ROSANE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	12H10	3ª/5ª	CREZILDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	16H	3ª/5ª	NATANAEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17H10	3ª/5ª	LILIANA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 3X	7H	2ª/4ª/6ª	SILVANIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	8H	2ª/4ª/6ª	FABIANA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	9H	2ª/4ª/6ª	FABIANA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	16H	2ª/4ª/6ª	JUNIOR	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	20H	2ª/4ª/6ª	LILIANA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00

NATAÇÃO ADULTO	8H às 9H20	SÁBADO	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO	9H20 às 10H40	SÁBADO	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	6H	3ª/5ª	FABIANA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	6H	3ª/5ª	SILVANIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	7H	3ª/5ª	FABIANA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	7H	3ª/5ª	MAYRA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	8H	3ª/5ª	MAYRA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	8H	3ª/5ª	FABIANA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11H10	3ª/5ª	SILVANIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	12H10	3ª/5ª	KAREN	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	13H10	3ª/5ª	LILIANA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	17H10	3ª/5ª	NATANAEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	18H10	3ª/5ª	SANDRA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	18H10	3ª/5ª	CREZILDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	19H10	3ª/5ª	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	19H10	3ª/5ª	CREZILDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	20H10	3ª/5ª	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	6H	2ª/4ª/6ª	SILVANIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	6H	2ª/4ª/6ª	FABIANA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	7H	2ª/4ª/6ª	FABIANA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	8H	2ª/4ª/6ª	MAYRA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11H10	2ª/4ª/6ª	ALEXANDRE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11H10	2ª/4ª/6ª	FABIANA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	12H10	2ª/4ª/6ª	MÔNICA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	13H	2ª/4ª/6ª	JUNIOR	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	17H10	2ª/4ª/6ª	NATANAEL	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	18H10	2ª/4ª/6ª	JUNIOR	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	19H10	2ª/4ª/6ª	CREZILDA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	19H10	2ª/4ª/6ª	LILIANA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	20H	2ª/4ª/6ª	NATANAEL	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INFANTIL - 4 A 5 ANOS	9H	3ª/5ª	FABIANA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 4 A 5 ANOS	14H	4ª/6ª	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 4 A 5 ANOS	16H	3ª/5ª	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 6 A 7 ANOS	10H	3ª/5ª	FABIANA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 6 A 7 ANOS	14H	3ª/5ª	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 6 A 7 ANOS	16H	4ª/6ª	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 6 A 7 ANOS	15H	4ª/6ª	NATANAEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 6 A 7 ANOS	10H50 ÀS 12H	SÁBADO	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

NATAÇÃO INFANTIL - 8 A 10 ANOS	14H	4ª/6ª	NATANAEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 8 A 10 ANOS	11H10	3ª/5ª	FABIANA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 8 A 10 ANOS	14H	4ª/6ª	CREZILDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 11 A 14 ANOS	14H	3ª/5ª	NATANAEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 11 A 14 ANOS	15H	3ª/5ª	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL - 11 A 14 ANOS	15H	4ª/6ª	GUILHERME	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X - 4 A 5 ANOS	9H	2ª/4ª/6ª	MÔNICA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X - 6 A 7 ANOS	10H	2ª/4ª/6ª	MÔNICA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X - 8 A 10 ANOS	15H	2ª/4ª/6ª	NATANAEL	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X - 11 A 14 ANOS	10H	2ª/4ª/6ª	FABIANA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X (6 MESES A 1 ANO E 11 MESES)	9H40 ÀS 10H20	4ª/6ª	KAREN	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X (6 MESES A 1 ANO E 11 MESES)	9H ÀS 9H40	3ª/5ª	MAYRA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 3X (2 ANOS A 3 ANOS E 11 MESES)	9H40 ÀS 10H20	3ª/5ª	MAYRA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 3X (2 ANOS A 3 ANOS E 11 MESES)	15H ÀS 15H40	3ª/5ª	CREZILDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X (6 MESES A 1 ANO E 11 MESES)	15H40 ÀS 16H20	3ª/5ª	CREZILDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 3X (2 ANOS A 3 ANOS E 11 MESES)	9H ÀS 9H40	2ª/4ª/6ª	KAREN	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00

#### SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE SESC DE CORRIDAS	7H10	3ª/5ª	ROSANE	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00

#### COMBO MODALIDADES

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO/HIDROGINÁSTICA	20H	2ª/4ª/6ª	LILIANA	R\$ 151,50	R\$ 167,50	R\$ 225,50	R\$ 303,50
MUSCULAÇÃO/CLUBE DE CORRIDAS	7H10	3ª/5ª	ROSANE	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,50

#### PLANOS ANUAIS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	6H ÀS 22H	2ª A 6ª	DIVERSOS	VALOR DA MODALIDADE COM 20% DE DESCONTO			
NATAÇÃO	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	VALOR DA MODALIDADE COM 20% DE DESCONTO			
HIDROGINÁSTICA	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	VALOR DA MODALIDADE COM 20% DE DESCONTO			
PACOTE FITNESS	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	VALOR DA MODALIDADE COM 20% DE DESCONTO			

#### OUTROS SERVIÇOS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 28,00	R\$ 30,00	R\$ 42,00	R\$ 55,00

SERVIÇO	TRAB.CBST	CONVENIADO	ERONTOLOGI	PUB. GERAL
DAY USE	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00

**Horário e valores referentes ao exercício de 2024.**

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone.)**

**Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):**

*Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;*

*Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;*

***OBS.: HOMENS E MULHERES A PARTIR DE 70 ANOS, O ATESTADO DE SAÚDE DEVERÁ SER OBRIGATÓRIAMENTE DO CARDIOLOGISTA***

*É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.*

*Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês ( independente do dia que fez a matrícula).*

*Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4.2 do termo de adesão.*

*Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.*

*Não realizamos reservas de vagas.*

<b>*TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES</b>
---

ATIVIDADES FITNESS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (06 às 22h)	Todos	DIVERSOS	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
	Sáb e Dom.(08 às 12h)						
MUSCULAÇÃO DAY USE	2ª a 6ª feira (06 às 22h)	Todos	DIVERSOS	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00
	Sáb. e Dom. (08 às 12h)						
<b>PACOTE FITNESS</b>	<b>06h às 20h</b>	<b>2ª a 6ª</b>	<b>DIVERSOS</b>	<b>R\$ 119,00</b>	<b>R\$ 132,00</b>	<b>R\$ 168,00</b>	<b>R\$ 239,00</b>
ALONGAMENTO 3X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ALONGAMENTO 3X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ALONGAMENTO 2X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ALONGAMENTO 2X	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ALONGAMENTO 2X	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GUIDO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ALONGAMENTO 2X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SARAH	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR 3X	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	YASMIN	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR 3X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	GUIDO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR 2X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	YASMIN	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR 2X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	EDUARDO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA 3X	12h10 às 13h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA 3X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	YASMIN	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA 2X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA 2X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	YASMIN	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SIMONE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	GILSON	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	CLARISSA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SIMONE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	10h às 10h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	CLARISSA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GILSON	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	4ª/6ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE

TREINAMENTO FUNCIONAL 3X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	YASMIN	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	FABRÍCIO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
<b>ATIVIDADES AQUÁTICAS</b>							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	09h às 09h50 - 05 A 07 ANOS	3ª/5ª	SIMONE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	10h às 10h50 - 05 A 07 ANOS	3ª/5ª	SIMONE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	14h às 14h50 - 05 A 07 ANOS	3ª/5ª	GUIDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	16h às 16h50 - 05 A 07 ANOS	3ª/5ª	SARAH	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	14h às 14h50 - 05 A 07 ANOS	4ª/6ª	FABRÍCIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	15h às 15h50 - 05 A 07 ANOS	4ª/6ª	FELIPE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	14h às 14h50 - 08 A 10 ANOS	4ª/6ª	GUIDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	15h às 15h50 - 08 A 10 ANOS	4ª/6ª	FABRÍCIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	14h às 14h50 - 08 A 10 ANOS	3ª/5ª	GILSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	15h às 15h50 - 08 A 10 ANOS	3ª/5ª	FABRÍCIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 3X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	09h às 09h50 - 08 A 10 ANOS	2ª/ 4ª/ 6ª	LUCAS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 2X - INICIAÇÃO INFANTIL	10h às 10h50 - 11 A 14 ANOS	3ª/5ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - INICIAÇÃO INFANTIL	14h às 14h50 - 11 A 14 ANOS	3ª/5ª	CLARISSA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - INICIAÇÃO INFANTIL	15h às 15h50 - 11 A 14 ANOS	3ª/5ª	GUIDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - INICIAÇÃO INFANTIL	14h às 14h50 - 11 A 14 ANOS	4ª/6ª	FABRÍCIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	13h às 13h50 - 15 ANOS ACIMA	4ª/6ª	GILSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	12h às 12h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	CLARISSA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	13h às 13h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	CLARISSA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	FABRÍCIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	FABRÍCIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	20h10 às 21h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	21h às 21h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SARAH	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	DANIEL	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SIMONE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SIMONE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	10h às 10h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	RANGEL	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	LUCAS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00

NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	12h às 12h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	LUCAS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	FELIPE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	GILSON	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	FABRÍCIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	FABRÍCIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	20h10 às 21h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	EDUARDO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	21h às 21h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SARAH	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	RANGEL	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	ALEXANDRA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	RANGEL	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	10h às 10h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	YASMIN	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	RANGEL	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	EDUARDO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	FABRÍCIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	GUIDO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	19h10 às 20h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SARAH	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 2X	15h às 15h50 - 15 ANOS ACIMA	4ª/6ª	GILSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	YASMIN	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h às 10h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALEXANDRA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	15h às 15h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GILSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	FABRÍCIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GUIDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

#### ATIVIDADES DE LUTAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KRAV MAGA	19h às 20h50 (DUPLO) 12 ACIMA	2ª	HIGA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KRAV MAGA	19h às 20h50 (DUPLO) 12 ACIMA	4ª	HIGA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAYTHAI	18h às 18h50 - 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	LUKAS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAYTHAI	20h às 20h50 - 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	LUKAS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
TAEKWONDO	18h às 18h50 - 12 ANOS ACIMA	2ª/4ª	VINÍCIUS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
TAEKWONDO	19h às 19h50 - 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	VINÍCIUS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
CAPOEIRA	19h às 19h50 - 12 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	ÉDIO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00

#### SESC CLUBE DE CORRIDAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE SESC DE CORRIDAS	18h às 18h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SIMONE	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00
COMBO CLUBE DE CORRIDAS E MUSCULAÇÃO	18h às 18h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª a Dom.	SIMONE	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,50

PLANOS ANUAIS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (06/22h)	Todos	DIVERSOS	R\$ 61,60	R\$ 68,00	R\$ 90,40	R\$ 124,00
	Sáb e Dom.(08/12h)						
PACOTE FITNESS	DIVERSOS	VARIADOS	DIVERSOS	R\$ 95,20	R\$ 105,60	R\$ 134,40	R\$ 191,20
NATAÇÃO OU HIDROGINÁSTICA 2X	DIVERSOS	2X	DIVERSOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,20	R\$ 146,40
NATAÇÃO OU HIDROGINÁSTICA 3X	DIVERSOS	3X	DIVERSOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 28,00	R\$ 30,00	R\$ 42,00	R\$ 55,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00
OUTROS SERVIÇOS	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL			
DAY USE	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00			
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 7,00	R\$ 14,00			
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 36,00	R\$ 55,00			
SESC DANÇANTE	R\$ 22,00	R\$ 24,00	R\$ 28,00	R\$ 42,00			
A ESCOLA VEM AO SESC	ISENTO						
	ISENTO						

**Horário e valores referentes ao exercício de 2024**

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone.)**

**Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):**

**Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;**

**Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;**

**OBS.: HOMENS E MULHERES A PARTIR DE 70 ANOS, O ATESTADO DE SAÚDE DEVERÁ SER OBRIGATORIAMENTE DO CARDIOLOGISTA**

**É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.**

**Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês ( independente do dia que fez a matrícula).**

**Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4.2 do termo de adesão.**

**Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.**

**Não realizamos reservas de vagas.**

**\*TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

ATIVIDADES FITNESS								
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL	
MUSCULAÇÃO	06h ÀS 21h E SABÁDO 8H ÀS 12H	2ª a Sáb.	DIVERSOS	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00	
MUSCULAÇÃO - PROMOCIONAL	09H00 ÀS 11H00	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 57,75	R\$ 63,75	R\$ 84,75	R\$ 116,25	
MUSCULAÇÃO - PROMOCIONAL	13h30 às 16h00	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 57,75	R\$ 63,75	R\$ 84,75	R\$ 116,25	
PACOTE FITNESS	06h ÀS 21h00	2ª a 6ª	TODOS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00	
CICLISMO INDOOR	06h10 ÀS 07h00 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	PATRESE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
CICLISMO INDOOR	19h00 ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
CICLISMO INDOOR	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	PATRESE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
CICLISMO INDOOR	17h10 ÀS 18h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
CICLISMO INDOOR	19h00 ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
GINÁSTICA LOCALIZADA	18h00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
GINÁSTICA LOCALIZADA - GAP	06H20 ÀS 07H10	6ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
PILATES SOLO	07h00 ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
PILATES SOLO	13h00 ÀS 13H50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	THAÍS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
PILATES SOLO	16h00 ÀS 16h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	THAÍS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
PILATES SOLO	17h10 ÀS 18h00 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
PILATES SOLO	07h00 ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
PILATES SOLO	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	RICARDO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
PILATES SOLO	17h10 ÀS 18h00 15 ANOS ACIMA	6ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
TREINAMENTO FUNCIONAL	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ROGÉRIO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
TREINAMENTO FUNCIONAL	06h10 ÀS 07h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
TREINAMENTO FUNCIONAL	18h00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	
LUTAS								
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL	
BOXE	19h00 ÀS 19H50 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 64,05	R\$ 71,40	R\$ 91,35	R\$ 127,05	
KICKBOXING	19h50 ÀS 20H40 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 64,05	R\$ 71,40	R\$ 91,35	R\$ 127,05	
SESC CLUBE DE CORRIDAS								
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL	
SESC CLUBE DE CORRIDAS	18h30 ÀS 20h00	3ª/5ª	ROGÉRIO	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	
COMBO MODALIDADES								
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL	

COMBO CLUBE DE CORRIDA + MUSCULAÇÃO	18h30 ÀS 20h00	3ª/5ª	ROGÉRIO	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,50
<b>PLANO FIDELIDADE</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
MUSCULAÇÃO - FIDELIDADE	06h ÀS 21h E SABÁDO 8H ÀS 12H	3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 61,60	R\$ 68,00	R\$ 90,40	R\$ 124,00
PACOTE FITNESS - FIDELIDADE	06h ÀS 21h00	3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 95,20	R\$ 105,60	R\$ 134,40	R\$ 191,20
<b>DANÇAS</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
BALLET 5 A 8 ANOS	08:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET 9 A 12 ANOS	09:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET ADULTO	10:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
JAZZ ADULTO	11:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET 5 A 8 ANOS	15:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET 9 A 12 ANOS	16:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
DANÇA CONTEMPORÂNEA	16:00	2ª/4ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET PRÉ PONTA	17:00	2ª/4ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET (AULA DUPLA) PONTA (NÍVEL INTERMEDIÁRIO)	18:20	2ª/4ª		R\$ 87,00	R\$ 95,00	R\$ 123,00	R\$ 161,00
JAZZ ADULTO (NÍVEL INTERMEDIÁRIO)	20:00	2ª/4ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
DANÇA CHARME (AULA DUPLA)	18:20	5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
TEATRO (TURMA 1 E TURMA2)	10:00	SÁBADO		R\$ 89,00	R\$ 97,00	R\$ 112,00	R\$ 133,00
<b>OUTROS SERVIÇOS</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 28,00	R\$ 30,00	R\$ 42,00	R\$ 55,00
DAY USE ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00
<b>SERVIÇOS</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>			
SESC DANÇANTE	R\$ 22,00	R\$ 24,00	R\$ 28,00	R\$ 42,00			
A ESCOLA VEM AO SESC	ISENTO						

**Horário e valores referentes ao exercício de 2024**

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone.)**

**Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):**

**Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;**

**Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;**

**OBS.: HOMENS E MULHERES A PARTIR DE 70 ANOS, O ATESTADO DE SAÚDE DEVERÁ SER OBRIGATÓRIAMENTE DO CARDIOLOGISTA**

**É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.**

**Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês ( independente do dia que fez a matrícula).**

**O pagamento da mensalidade no primeiro mês, terá o valor proporcional aos dias de utilização dos serviços, e no mês seguinte será cobrado o valor integral da modalidade inscrita**

**Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4 do termo de adesão.**

**Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.**

**Não realizamos reservas de vagas.**

**\*TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

**ATIVIDADES FITNESS**

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
ALONGAMENTO	17:00/17:50	QUA/SEX	ESTELA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
ALONGAMENTO	08:00/08:50	TER/QUI	RENATO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
ALONGAMENTO	11:10/12:00	TER/QUI	ALBER	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
ALONGAMENTO	19:10/20:00	TER/QUI	MARCELO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
ALONGAMENTO	8:00/08:50	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
CICLISMO INDOOR	06:00/06:50	TER/QUI	ALBER	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
CICLISMO INDOOR	12:10/13:00	SEG/QUA/SEX	NEIDE	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
GINASTICA LOCAL	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	NEIDE	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
GINASTICA LOCAL	11:10/12:00	SEG/QUA/SEX	LUIZA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
GINASTICA LOCAL	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	ESTELA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
JUMP	20:00/20:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
MUSCULAÇÃO	06:00/22:00 - 08:00/12:00	SEG A SEX - SAB/DOM	TODOS	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
PILATES SOLO	07:00/07:50	TER/QUI	KARINA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO	13:00/13:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO	14:00/14:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO	15:00/15:50	TER/QUI	ESTELA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO	20:10/21:00	TER/QUI	MARCELO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO	16:00/16:50	QUA/SEX	VINICIUS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	NEIDE	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO	20:10/21:00	SEG/QUA/SEX	ESTELA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
RITMOS	12:10/13:00	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00

**ATIVIDADES AQUÁTICAS**

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINASTICA	06:00/06:50	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	KARINA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	RENATO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	RENATO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	10:10/11:00	SEG/QUA/SEX	KARINA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	11:10/12:00	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	15:10/16:00	SEG/QUA/SEX	ESTELA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	16:00/16:50	SEG/QUA/SEX	MARCELO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00

HIDROGINASTICA	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	HEEYHASHY	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	HEEYHASHY	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	LEANDRO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINASTICA	06:00/06:50	TER/QUI	ELAINE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	07:00/07:50	TER/QUI	ELAINE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	08:00/08:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	09:00/09:50	TER/QUI	KARINA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	11:10/12:00	TER/QUI	NEIDE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	14:00/14:50	TER/QUI	FRANCK	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	15:00/15:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	16:00/16:50	TER/QUI	ADEMILSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	17:00/17:50	TER/QUI	JACKELINE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	18:10/19:00	TER/QUI	ESTELA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	19:10/20:00	TER/QUI	LEANDRO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA	20:10/21:00	TER/QUI	HEEYHASHY	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	12:00/12:50	QUA/SEX	VINICIUS	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	13:00/13:50	QUA/SEX	LUIZA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	12:00/12:50	TER/QUI	LUIZA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	13:00/13:50	TER/QUI	RENATO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 11 MESES)	13:50/14:30	QUA/SEX	VINICIUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 11 MESES)	10:30/11:10	TER/QUI	LUIZA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO BEBÊ II ( 03 A 03 ANOS E 11 MESES)	14:30/15:10	QUA/SEX	VINICIUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO BEBÊ II ( 03 A 03 ANOS E 11 MESES)	09:50/10:30	TER/QUI	LUIZA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

#### ATIVIDADES DE QUADRA

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BASQUETEBOL - 13 A 15 ANOS	18:10/19:00	TER/QUI	HEEYHASHY	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL - 07 A 09 ANOS	09:00/09:50	TER/QUI	ALBER	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL - 11 A 15 ANOS	15:00/15:50	QUA/SEX	ADEMILSON	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL - 08 A 10 ANOS	16:00/16:50	QUA/SEX	ADEMILSON	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL - 10 A 12 ANOS	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	RENATO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
FUTSAL - 13 A 15 ANOS	10:10/11:00	SEG/QUA/SEX	RENATO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
INICIAÇÃO ESPORTIVA - 04 A 06 ANOS	10:10/11:00	TER/QUI	ALBER	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
INICIAÇÃO ESPORTIVA - 04 A 06 ANOS	16:00/16:50	TER/QUI	ESTELA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 13 ANOS ACIMA	07:00/07:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	08:00/08:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 07 A 09 ANOS	09:00/09:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00

TÊNIS INICIAÇÃO - 10 A 12 ANOS	10:10/11:00	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 13 ANOS ACIMA	11:10/12:00	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 10 A 12 ANOS	15:00/15:50	TER/QUI	KIM	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 13 ANOS ACIMA	16:00/16:50	TER/QUI	KIM	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	17:00/17:50	TER/QUI	KIM	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	18:00/18:50	TER/QUI	KIM	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS AVANÇADO - 13 ANOS ACIMA	19:10/20:00	TER/QUI	KIM	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	20:00/20:50	TER/QUI	KIM	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS AVANÇADO - 13 ANOS ACIMA	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	10:10/11:00	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	11:00/11:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 10 A 14 ANOS	15:00/15:50	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 10 A 14 ANOS	16:00/16:50	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	18:00/18:50	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS AVANÇADO FEMININO - 13 ANOS ACIMA	20:00/20:10	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	08:00/09:30	SÁBADO	EDVALDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	09:30/11:00	SÁBADO	EDVALDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - PROMOCIONAL - 13 ANOS ACIMA	12:00/12:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 78,00	R\$ 87,00	R\$ 115,50	R\$ 156,75
VOLEIBOL INICIANTE - 10 A 16 ANOS	08:00/08:50	TER/QUI	ALBER	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INICIANTE - 10 A 16 ANOS	17:00/17:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO - 11 A 17 ANOS	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	VINICIUS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00

#### SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE DE CORRIDAS	07:00/07:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00

#### COMBO MODALIDADES

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO + JUMP	20:00/20:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 123,50	R\$ 134,50	R\$ 182,50	R\$ 245,50

MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	07:00/07:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,50
PLANOS ANUAIS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG A DOM	TODOS	R\$ 61,60	R\$ 68,00	R\$ 90,40	R\$ 124,00
HIDROGINÁSTICA (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG/QUA/SEX	TODOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
HIDROGINÁSTICA (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	TER/QUI	TODOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,20	R\$ 146,40
NATAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG/QUA/SEX	TODOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
NATAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	TER/QUI	TODOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,20	R\$ 146,40
OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 28,00	R\$ 30,00	R\$ 42,00	R\$ 55,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,50	R\$ 14,50	R\$ 20,00	R\$ 26,50
OUTROS SERVIÇOS	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL			
DAY USE	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00			
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 7,00	R\$ 14,00			
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 36,00	R\$ 55,00			
SESC DANÇANTE	R\$ 22,00	R\$ 24,00	R\$ 28,00	R\$ 42,00			
A ESCOLA VEM AO SESC	ISENTO						

**Horário e valores referentes ao exercício de 2024**

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone.)**

**Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):**

**Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;**

**Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;**

**OBS.: HOMENS E MULHERES A PARTIR DE 70 ANOS, O ATESTADO DE SAÚDE DEVERÁ SER OBRIGATORIAMENTE DO CARDIOLOGISTA**

**É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.**

**Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês ( independente do dia que fez a matrícula).**

**Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4.2 do termo de adesão.**

**Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.**

**Não realizamos reservas de vagas.**

**\*TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

**ELIAS**

ATIVIDADES FITNESS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	06:00 AS 22:00 SAB 08:00 AS 13:00	2ª A 6ª	TODOS	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
PACOTE FITNESS	06:00 AS 21:00	2ª A SEX	DIVERSOS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	PEDRO	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	THIAGO	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (PACOTE)	08:00 AS 08:50	2ª 4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
HIIT (PACOTE)	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	THIAGO	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE)	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
YOGA	19:10 AS 20:00	2ª 4ª	SUZANA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	PEDRO	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	16:00 AS 16:50	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
LUTAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BOXE CHINÊS ( A PARTIR DE 07 ANOS)	20:00 AS 20:50	2ª 4ª 6ª	LÚCIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KUNG FU / WUSHU	20:00 AS 20:50	2ª 4ª 6ª	BRUNO	R\$ 67,00	R\$ 73,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 10 ANOS)	19:00 AS 19:50	3ª 5ª	IAGO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 10 ANOS)	20:00 AS 20:50	3ª 5ª	IAGO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00

KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 08 ANOS)	08:10 AS 09:50	SAB	IAGO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
JUDÔ (04 A 15 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	PAULO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
JUDÔ (04 A 15 ANOS)	14:00 AS 14:50	2ª 4ª	PAULO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KARATÊ (07 A 12 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	DOUGLAS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KARATÊ (A PARTIR DE 13 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	DOUGLAS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
<b>ATIVIDADES AQUÁTICAS</b>							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA	07:00 AS 07:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	AUGUSTO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA	09:00 AS 09:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MARCO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA	11:10 AS 12:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA	17:10 AS 18:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA	18:10 AS 19:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA	19:10 AS 20:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA	07:00 AS 07:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	09:00 AS 09:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	11:10 AS 12:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (H. PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	FÁBIO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINÁSTICA	14:00 AS 14:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	15:00 AS 15:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	17:10 AS 18:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	19:10 AS 20:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	20:10 AS 21:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (H. PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	LUCAS	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINÁSTICA	15:00 AS 15:50 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	SÁB/DOM	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO AVANÇADO ADULTO	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	MARCO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (H. PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	3ª 5ª	MARCO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (H. PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	MARCO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (H.PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (H.PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇ ADULTO (H. PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTERM./AVANÇ ADULTO (H. PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO (H. PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (H. PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (H. PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (H. PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (H. PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08:00 AS 08:50	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (H. PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (H. PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (H. PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	07:00 AS 07:50	SAB/DOM	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	09:00 AS 09:50	SAB/DOM	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	10:10 AS 11:00	SAB/DOM	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	11:10 AS 12:00	SAB/DOM	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	11:10 AS 11:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	17:10 AS 17:50	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	16:00 AS 16:40	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	10:10 AS 10:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	15:00 AS 15:40	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	MARCO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	MARCO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00 ÀS 14:50	4ª/6ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

#### ATIVIDADES DE QUADRA

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BASQUETEBOL (12 A 16 ANOS)	18:10 AS 19:00	4ª 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
BASQUETEBOL (8 A 13 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
BASQUETEBOL (12 A 16 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	FÁBIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (12 A 16 ANOS)	08:00 AS 08:50	4ª 6ª	MARCO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	PEDRO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (14 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (11 A 14 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	LUCAS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INICIANTE/INTERM. (12 A 17 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	ADRIAN	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	ADRIAN	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00

VOLEIBOL INICIANTE ADULTO (A PARTIR DE 17 ANOS)	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INICIANTE (12 A 17 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	ADRIAN	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INICIANTE (12 A 17 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	ADRIAN	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
<b>KID + SESC</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
KID + SESC 06 A 07 ANOS.	14:00 ÀS 18:00	2ª A 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 210,00	R\$ 231,00	R\$ 252,00	R\$ 315,00
KID + SESC 08 A 11 ANOS.	14:00 ÀS 18:00	2ª A 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 210,00	R\$ 231,00	R\$ 252,00	R\$ 315,00
<b>SESC CLUBE DE CORRIDAS</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
SESC CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 7:50	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00
<b>COMBO MODALIDADES</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
MUSCULAÇÃO + NATAÇÃO INICIANTE ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
MUSCULAÇÃO + HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
MUSCULAÇÃO + HIDROGINÁSTICA	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 8:20	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,50
MUSCULAÇÃO + RITMOS	19:10 AS 20:00	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 123,50	R\$ 134,50	R\$ 182,50	R\$ 245,50
<b>PLANOS ANUAIS</b>							
<b>SERVIÇO</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
PACKETE FITNESS (GINÁSTICA LOCALIZADA, CICLISMO INDOOR, MUSCULAÇÃO, TREINAMENTO FUNCIONAL E LUTA)	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 95,20	R\$ 105,60	R\$ 134,40	R\$ 191,20
MUSCULAÇÃO	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 61,60	R\$ 68,00	R\$ 90,40	R\$ 124,00
HIDROGINÁSTICA OU NATAÇÃO 2X SEMANA	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,20	R\$ 146,40
HIDROGINÁSTICA OU NATAÇÃO 3X SEMANA	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
<b>OUTROS SERVIÇOS</b>							
<b>SERVIÇO</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 28,00	R\$ 30,00	R\$ 42,00	R\$ 55,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 14,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,50
<b>OUTROS SERVIÇOS</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>			
DAY USE	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00			
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 7,00	R\$ 14,00			
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 36,00	R\$ 55,00			
A ESCOLA VEM AO SESC	ISENTO						
	ISENTO						
<b>DAC- BALLET E JAZZ</b>							
<b>SERVIÇO</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
BALLET ADULTO (ACIMA DE 12 ANOS)	08:00 ÀS 08:50	3ª 5ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET BÁSICO II (09 A 12 ANOS)	09:00 ÀS 09:50	3ª 5ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET BÁSICO I (07 A 09 ANOS)	15:00 ÀS 15:50	3ª 5ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00

BALLET INTERMEDIÁRIO I (08 ANOS ACIMA)	17:00 ÀS 17:50	3ª 5ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET INTERMEDIÁRIO I (08 ANOS ACIMA)	08:00 ÀS 8:50	2ª 4ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BABY CLASS (04 A 06 ANOS)	09:00 ÀS 09:50	2ª 4ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET CLÁSSICO I (7 A 10 ANOS)	10:00 ÀS 10:50	2ª 4ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BABY CLASS (04 A 06 ANOS)	14:00 ÀS 14:50	2ª 4ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET CLÁSSICO II (09 A 11 ANOS)	15:00 ÀS 15:50	2ª 4ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET INTERMEDIÁRIO II (10 ANOS ACIMA)	16:00 ÀS 16:50	2ª 4ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET AVANÇADO (10 ANOS ACIMA)	17:00 ÀS 17:50	2ª 4ª	NELIANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET ADULTO INICIANTE (12 ANOS ACIMA)	08:30 ÀS 10:10	SÁB	NELIENE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
JAZZ II (09 ANOS ACIMA)	14:00 ÀS 14:50	3ª 5ª	NELIENE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
JAZZI (08 ANOS ACIMA)	16:00 ÀS 16:50	3ª 5ª	NELIENE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00

**Horário e valores referentes ao exercício de 2024**

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone.)**

**Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):**

**Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;**

**Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;**

**OBS.: HOMENS E MULHERES A PARTIR DE 70 ANOS, O ATESTADO DE SAÚDE DEVERÁ SER OBRIGATORIAMENTE DO CARDIOLOGISTA**

**É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.**

**Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês ( independente do dia que fez a matrícula).**

**Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4.2 do termo de adesão.**

**Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.**

**Não realizamos reservas de vagas.**

**\*TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

ATIVIDADES FITNESS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (06h às 22h)	TODOS	DIVERSOS	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
	Sáb/ Dom./ Feriado (08h às 12h)						
MUSCULAÇÃO - DAY USE	2ª a 6ª feira (06h às 22h)	TODOS	DIVERSOS	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00
	Sáb/ Dom./ Feriado (08h às 12h)						
PILATES 3X	18h às 18h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	THAIS	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	PAULO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/ 4ª	HELOISA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	PAULO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES 2X	18h às 18h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	THAIS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 3X	09h às 09h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	LEONARDO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	16h10 às 17h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	THAIS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	17h às 17h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	ALCIONE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	19h às 19h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	ANA PAULA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h às 10h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	DAVISSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	IARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	HELOÍSA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	09h às 09h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	PAULO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h às 10h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	PAULO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	IARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	16h10às 17h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	GUSTAVO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17 às 17h50- 15 anos acima	3ª/ 5ª	THAIS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	18 às 18h50- 15 anos acima	3ª/ 5ª	GUSTAVO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	19 às 19h50- 15 anos acima	3ª/ 5ª	ALCIONE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 3X - Promocional	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PAULO	R\$ 84,75	R\$ 93,75	R\$ 126,75	R\$ 169,50
HIDROGINÁSTICA 2X - Promocional	11h às 11h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	ANA PAULA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 2X	08h às 08h50 - 04 a 05 anos	4ª/ 6ª	PAULO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00

NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 2X	15h às 15h50 - 06 a 07 anos	4ª/ 6ª	ALCIONE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 2X	10h às 10h50 - 06 a 07 anos	3ª/ 5ª	HELOÍSA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 2X	11h10 às 12h - 04 a 05 anos	3ª/ 5ª	PAULO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 2X	14h às 14h50- 04 a 05 anos	3ª/ 5ª	IARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 2X	10h às 10h50 - 07 a 08 anos	2ª/ 4ª	PAULO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 2X	16h10 às 17h - 07 a 08 anos	2ª/ 4ª	GUSTAVO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 2X	14h às 14h50 - 07 a 08 anos	4ª/ 6ª	ALCIONE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 2X	09h às 09h50 - 07 a 08 anos	3ª/ 5ª	HELOÍSA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 2X	16h10 às 17h - 07 a 08 anos	3ª/ 5ª	ANA PAULA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X	14h às 14h50 - 08 a 10 anos	4ª/ 6ª	ANA PAULA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 12 a 14 anos	4ª/ 6ª	ANA PAULA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X	16h10 às 17h00 - 11 a 14 anos	2ª/ 4ª	ALCIONE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X	10h às 10h50 - 09 a 14 anos	3ª/ 5ª	LEONARDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X	14h às 14h50 - 11 a 14 anos	3ª/ 5ª	ALCIONE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 08 a 10 anos	3ª/ 5ª	ANA PAULA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X	16h10 às 17h - 11 a 14 anos	3ª/ 5ª	ALCIONE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	.....	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	4ª/ 6ª	IARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	4ª/ 6ª	HELOÍSA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	21h às 21h50- 15 anos acima	2ª/ 4ª	GUSTAVO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06h10 às 07h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	HELOÍSA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50- 15 anos acima	3ª/ 5ª	LEONARDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	IARA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	09h às 09h50- 15 anos acima	3ª/ 5ª	LEONARDO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	17h às 17h50- 15 anos acima	3ª/ 5ª	ANA PAULA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	18h às 18h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	ALCIONE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	19h às 19h50- 15 anos acima	3ª/ 5ª	ANDRÉ	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	20h às 20h50- 15 anos acima	3ª/ 5ª	GUSTAVO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	21h às 21h50- 15 anos acima	3ª/ 5ª	RODNEY	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 08h30- 15 anos acima	SAB.	ANA PAULA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	09h às 09h50- 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	HELOÍSA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	10h às 10h50- 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	IARA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	17h às 17h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	ANA PAULA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	18h às 18h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	ALCIONE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	19h às 19h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	THAIS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	20h às 20h50- 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	GUSTAVO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL 3X	11h10 às 12h- 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	IARA	R\$ 84,75	R\$ 93,75	R\$ 126,75	R\$ 169,50
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL 3X	12h10 às 13h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	IARA	R\$ 84,75	R\$ 93,75	R\$ 126,75	R\$ 169,50

NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL 2X	13h às 13h50- 15 anos acima	4ª/ 6ª	ALCIONE	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL 2X	11h às 11h50- 15 anos acima	3ª 5ª	IARA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL 2X	12h às 12h50 - 15 anos acima	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL 2X	13h às 13h50 - 15 anos acima	3ª 5ª	IARA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25

#### ATIVIDADES DE QUADRA

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
TÊNIS INFANTIL 2X - INICIANTE A	09h às 09h50 - 08 a 12 anos	2ª/4ª	DAVISSON	R\$ 104,00	R\$ 116,00	.....	R\$ 209,00
TÊNIS INFANTIL 2X - INICIANTE A	14h às 14h50 - 07 a 09 anos	3ª/ 5ª	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	.....	R\$ 209,00
TÊNIS INFANTIL 2X - INICIANTE A	14h às 14h50 - 10 a 14 anos	3ª/ 5ª	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	.....	R\$ 209,00
TÊNIS INFANTIL 2X - INICIANTE A	16h às 16h50 - 07 a 09 anos	3ª/ 5ª	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	.....	R\$ 209,00
TÊNIS INFANTIL 2X - INICIANTE A	16h às 16h50 - 10 a 14 anos	3ª/ 5ª	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	.....	R\$ 209,00
TÊNIS INFANTIL 2X - INICIANTE A	17h às 17h50 - 12 a 14 anos	3ª/ 5ª	EUDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	.....	R\$ 209,00
TÊNIS INFANTIL 2X - INICIANTE B	16h às 16h50 - 12 a 14 anos	3ª/ 5ª	EUDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	.....	R\$ 209,00
TÊNIS INFANTIL 3X - INICIANTE A	16h às 16h50 - 12 a 14 anos	2ª/ 4ª/ 6ª	WIUSLEY	R\$ 137,00	R\$ 151,00	.....	R\$ 275,00
TÊNIS INFANTIL 3X - INICIANTE B	16h às 16h50 - 10 a 11 anos	2ª/ 4ª/ 6ª	REINAN	R\$ 137,00	R\$ 151,00	.....	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 3X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	DAVISSON	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 3X	17h às 17h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	REINAN	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 3X	20h às 20h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	EUDO	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 2X	06h10 às 07h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	DAVISSON	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	LARA	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 2X	17h às 17h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 2X	18h às 18h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	EUDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 2X	19h às 19h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 2X	20h às 20h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	EUDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 2X	21h às 21h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	EUDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - 2X	21h às 21h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 3X	07h às 07h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	DAVISSON	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 3X	17h às 17h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	WIUSLEY	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 3X	17h às 17h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	EUDO	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 3X	19h às 19h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	REINAN	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 3X	20h às 20h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	WIUSLEY	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 2X	06h10 às 07h - 15 anos acima	2ª/ 4ª	DAVISSON	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	LARA	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	DAVISSON	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 2X	18h às 18h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 2X	18h às 18h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	EUDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 2X	21h às 21h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00

TÊNIS ADULTO INICIANTE B - 2X	21h às 21h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO 3X	18h às 18h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	EUDO	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO 3X	19h às 19h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	WIUSLEY	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO 3X	20h às 20h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	REINAN	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIARIO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	LARA	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIARIO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	LARA	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIARIO 2X	14h às 14h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	DAVISSON	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO 2X	17h às 17h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO 2X	20h às 20h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO 2X	21h às 21h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	EUDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO 2X	21h às 21h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO AVANÇADO 2X	14h às 14h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO AVANÇADO 2X	19h às 19h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO AVANÇADO 2X	20h às 20h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO AVANÇADO 3X	18h às 18h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	WIUSLEY	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO AVANÇADO - 3X	18h às 18h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	REINAN	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - AULA DUPLA	07h às 08h40 - 15 anos acima	SAB	DAVISSON	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TENIS ADULTO INTERMEDIÁRIO - AULA DUPLA	07h às 08h40 - 15 anos acima	SAB	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO - AULA DUPLA	07h às 08h40 - 15 anos acima	SAB	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE B - AULA DUPLA	08h40 às 10h20 - 15 anos acima	SAB	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TENIS ADULTO INICIANTE B - AULA DUPLA	08h40 às 10h20 - 15 anos acima	SAB	DAVISSON	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO AVANÇADO - AULA DUPLA	08h40 às 10h20 - 15 anos acima	SAB	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A - AULA DUPLA	10h35 às 12h05 - 15 anos acima	SAB	DAVISSON	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TENIS ADULTO INICIANTE B - AULA DUPLA	10h35 às 12h05 - 15 anos acima	SAB	REINAN	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO - AULA DUPLA	10h35 às 12h05 - 15 anos acima	SAB	WIUSLEY	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TENIS ADULTO INICIANTE B - AULA DUPLA	10h35 às 12h05 - 15 anos acima	SÁB	EUDO	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
TENIS BARRAGEM MASCULINA	DIVERSOS - 15 anos acima	TODOS	EUDO	R\$ 32,00	R\$ 35,00	R\$ 48,00	R\$ 64,00
TENIS BARRAGEM FEMININA	DIVERSOS - 15 anos acima	TODOS	EUDO	R\$ 32,00	R\$ 35,00	R\$ 48,00	R\$ 64,00

#### ATIVIDADES DE CULTURA

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BALLET I	08h às 08h50 - 08 a 09 anos	3ª/ 5ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
BALLET I	14h às 14h50 - 08 a 09 anos	3ª/ 5ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
BALLET II	08h às 08h50 - 08 a 10 anos	2ª/4ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
BALLET II	17h às 17h50 - 10 a 12 anos	3ª/ 5ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
BALLET CLASS I	09h às 09h50 - 04 a 05 anos	3ª/ 5ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
BALLET CLASS I	14h às 14h50 - 04 a 05 anos	2ª/ 4ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
BALLET AVANÇADO (Somente com Teste)	16h às 17h30 - 14 a 19 anos	2ª/ 4ª	THIESSA	R\$ 87,00	R\$ 95,00	.....	R\$ 161,00

BABY CLASS II	09h às 09h50 - 06 a 07 anos	2ª/ 4ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
BABY CLASS II	10h às 10h50 - 06 a 07 anos	3ª/ 5ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
BABY CLASS II	15h às 15h50 - 06 a 07 anos	3ª/ 5ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
BABY JAZZ	10h às 10h50 - 05 a 07 anos	2ª/4ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
JAZZ I	16h às 16h50 - 08 a 10 anos	3ª/ 5ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00
JAZZ II (Somente com Teste)	15h às 15h50 - 14 a 19 anos	2ª/4ª	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 66,00	.....	R\$ 109,00

#### ATIVIDADES DE CAMPO

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
FUTEBOL SOÇAITE INFANTIL	09h às 09h50 - 10 a 14 anos	2ª/ 4ª	LEONARDO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	.....	R\$ 127,00
FUTEBOL SOÇAITE INFANTIL	17h10 às 18h - 08 a 10 anos	3ª/ 5ª	GUSTAVO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	.....	R\$ 127,00
FUTEBOL SOÇAITE INFANTIL	17h10 às 18h - 10 a 14 anos	2ª/ 4ª	GUSTAVO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	.....	R\$ 127,00

#### SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS	20h às 20h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	THAIS	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00

#### PLANOS ANUAIS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (06h às 22h)	TODOS	DIVERSOS	R\$ 61,60	R\$ 68,00	R\$ 90,40	R\$ 124,00
	Sáb/ Dom./ Feriado (08h às 12h)						
NATAÇÃO 2X	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,20	R\$ 146,40
NATAÇÃO 3X	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
HIDROGINÁSTICA 2X	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,20	R\$ 146,40
HIDROGINÁSTICA 3X	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
TÊNIS 2X	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 83,20	R\$ 92,80	R\$ 123,20	R\$ 167,20
TÊNIS 3X	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 109,60	R\$ 120,80	R\$ 154,40	R\$ 220,00
BARRAGEM	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	R\$ 25,60	R\$ 28,00	R\$ 38,40	R\$ 51,20

#### OUTROS SERVIÇOS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS				
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS				

OUTROS SERVIÇOS	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
DAY USE				
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO		
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO		
SESC DANÇANTE				
A ESCOLA VEM AO SESC	R\$ ( POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)			
	R\$ (POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)			

**Horário e valores referentes ao exercício de 2024**

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone.)**

**Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):**

*Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;*

*Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;*

**OBS.: HOMENS E MULHERES A PARTIR DE 70 ANOS, O ATESTADO DE SAÚDE DEVERÁ SER OBRIGATÓRIAMENTE DO CARDIOLOGISTA**

*É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.*

*Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês ( independente do dia que fez a matrícula).*

*Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4.2 do termo de adesão.*

*Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.*

*Não realizamos reservas de vagas.*

**\*TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

**ATIVIDADES FITNESS**

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (6 às 22h) Sáb. e domingo(8 às 12h)	2ª feira a DOMINGO	DIVERSOS	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
CICLISMO INDOOR 2x	08h às 8h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	LUCAS ELIAS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
CICLISMO INDOOR 3x	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	10h10 às 11h - 15 anos acima	3ª/5ª	PEDRO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CAROLINA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	IVETE	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CAROLINA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 3X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PEDRO	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO 3X	16h às 16h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	CAROLINA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PACOTE - JIU-JITSU (18)/ KARATÊ (19) e MUSC.	18h e 18h50 - 13 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
PACOTE - NATAÇÃO 3X E MUSC.	Natação 12h e Musc Livre - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	DIVERSOS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
PACOTE - HIIT / CICLISMO INDOOR/ RITMOS /MUSCULAÇÃO/GINÁSTICA	17h10 às 18h/ 18h10 e 8h/ 18h10 às 19h	2ª/4ª/6ª e 3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00

**LUTAS**

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KARATÊ	10h às 10h50 - 06 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ	14h às 14h50 - 04 a 12 anos	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ	16h às 16h50 - 06 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ	15h às 15h50 - 09 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ	19h às 19h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
JUDÔ 3X	20h às 20h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	DANIEL	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
JUDÔ 2X	10h às 10h50 - 05 anos acima	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
JUDÔ 2X	17h às 17h50 - 05 anos acima	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KRAV MAGA 2X	20h às 20h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	VERÔNICA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KRAV MAGA 2X	10h Às 11h40 - 15 anos acima	SÁBADO	VERÔNICA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00

MUAI THAY	18h às 18h50 - 8 anos acima	3ª/5ª	ALEXANDRE	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAI THAY	19h às 19h50 - 8 anos acima	3ª/5ª	ALEXANDRE	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAI THAY	8h às 9h50 - 8 anos acima	SÁBADO	ALEXANDRE	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
<b>ATIVIDADES AQUÁTICAS</b>							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X	14h às 14h50 - 15 anos acima	4ª/ 6ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	PEDRO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	09h às 09h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h às 10h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª / 5ª	CLÁUDIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª / 5ª	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª / 5ª	CLÁUDIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 3X	07h às 07h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PATRÍCIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PATRÍCIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	09h às 09h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PEDRO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	10h10 às 11h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PEDRO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	RENATA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	FÁBIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	IVETE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 2X	09h às 10h40 - 15 anos acima	SÁBADO	LUCAS ELIAS	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª / 5ª	FÁBIO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	FÁBIO	R\$ 84,75	R\$ 93,75	R\$ 126,75	R\$ 169,50
NATAÇÃO PRA BEBÊ I	13h20 às 13h50 - 06 meses a 1 ano e 11 meses	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PRA BEBÊ I	13h20 às 13h50 - 06 meses a 1 ano e 11 meses	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO BEBÊ II	14h às 14h30 - 02 a 3 anos e 11 meses	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO BEBÊ II - PROMOCIONAL	11h às 11h50 - 02 a 3 anos e 11 meses	SÁBADO	LUCAS ELIAS	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I -	14h às 14h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	15h às 15h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	16h às 16h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	09h às 09h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	GABRIEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	10h às 10h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	LUCAS ELIAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	11h10 às 12h - 04 a 06 anos	3ª/5ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	16h às 16h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	14h às 14h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	IVETE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 3X	10h às 10h50 - 04 a 06 anos	2ª/4ª/6ª	WEBERT	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 3X	12h10 às 13h - 04 a 06 anos	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	08h às 08h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	09h às 09h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	14h às 14h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	CINTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	16h às 16h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	10h às 10h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	IVETE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 3X	10h às 10h50 - 07 a 09 anos	2ª/4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL	16h às 16h50 - 10 a 12 anos	4ª/6ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL (TESTE)	09h às 09h50 - 10 a 14 anos	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL (TESTE)	10h às 10h50 - 10 a 14 anos	3ª/5ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL (TESTE)	15h às 15h50 - 10 a 14 anos	3ª/5ª	CLÁUDIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL (TESTE)	16h às 16h50 - 10 a 14 anos	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO AVANÇADO INFANTIL (TESTE)	17h10 às 18h - 10 a 14 anos	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06h às 06h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	09h às 09h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	16h às 16h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	CAROLINA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª/5ª	CLÁUDIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	20h10 às 21h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06h às 06h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	13h às 13h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	10h às 10h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	16h às 16h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	IVETE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	RENATA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00

NATAÇÃO ADULTO 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	20h10 às 21h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	12h10 às 13h - 15 anos acima	3ª/5ª	PEDRO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	12h10 às 13h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CAROLINA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO PROMOCIONAL	07h às 08h40 - 15 anos acima	Sábado	LUCAS ELIAS	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
<b>ATIVIDADES DE QUADRA</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
FUTSAL 2X	16h às 16h50 - 06 a 09 anos	3ª/5ª	FÁBIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X	20h às 20h50 - 06 a 13 anos	3ª/5ª	FÁBIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
<b>SESC CLUBE DE CORRIDAS</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
CLUBE DE CORRIDAS	18h10 às 19h - 15 anos acima	4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00
<b>COMBO MODALIDADES</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
COMBO CLUBE DE CORRIDAS/ MUSC.	18h10 às 19h - 15 anos acima	4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,55
COMBO 2X - HIDROGINÁSTICA/MUSCUL.	14h às 14h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
COMBO 2X - NATAÇÃO/MUSCULAÇÃO	15h às 15h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
COMBO 2X - NATAÇÃO/MUSCULAÇÃO	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
<b>PLANOS ANUAIS</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
MUSCULAÇÃO	LIVRE	2ª A DOMINGO	DIVERSOS	R\$ 61,60	R\$ 68,00	R\$ 90,40	R\$ 124,00
PACOTE FITNESS	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 95,20	R\$ 105,60	R\$ 134,40	R\$ 191,20
NATAÇÃO 2X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,02	R\$ 146,40
NATAÇÃO 3X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
HIDROGINÁSTICA 2X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,02	R\$ 146,40
HIDROGINÁSTICA 3X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
<b>DANÇAS</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
BALLET - BABY CLASS (04 a 5 anos)	9h às 9h50	2ª/4ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - BABY CLASS (04 a 5 anos)	15h às 15h50	2ª/4ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - BABY CLASS (04 a 5 anos)	15h às 15h50	3ª/5ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - BABY CLASS (04 a 5 anos)	11h às 11h50	3ª/5ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
BALLET - (06 a 07 anos)	10h às 10h50	2ª/4ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - (06 a 07 anos)	16h às 16h50	2ª/4ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - (08 a 10 anos)	08h às 08h50	2ª/4ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - (08 a 10 anos)	16h às 16h50	2ª/4ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00

BALLET - (11 a 14 anos)	11h às 11h50	2ª/4ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - (11 a 14 anos)	13h às 13h50	2ª/4ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
BALLET - (06 a 07 anos)	16h às 16h50	3ª/5ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - (08 a 10 anos)	10h às 10h50	3ª/5ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - (09 a 12 anos)	14h às 14h50	3ª/5ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - (11 a 14 anos)	09h às 09h50	3ª/5ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET - (11 a 14 anos)	17h às 17h50	3ª/5ª	Nathalia	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
<b>OUTROS SERVIÇOS</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>			
DAY USE	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00			
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 7,00	R\$ 14,00			
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 36,00	R\$ 55,00			

Horário e valores referentes ao exercício de 2024

As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone.)

Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):

Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;

Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;

OBS.: O atestado de aptidão deverá ser emitido por profissional médico, no qual deverá constar, obrigatoriamente, o nome completo do médico, número do Conselho Regional de Medicina (CRM) e eventuais observações pertinentes do paciente/cliente e terá validade de 12 (doze) meses."

É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.

Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês ( independente do dia que fez a matrícula).

Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4.2 do termo de adesão.

Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.

Não realizamos reservas de vagas.

**\*TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

ATIVIDADES FITNESS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
GINÁSTICA LOCALIZADA 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Douglas	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
HIIT 2X 15 ANOS ACIMA	17H	T/Q	André Diener	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Luciano	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	André Diener	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Luciano	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	André Diener	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Janne	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	Jonathan	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	7H	S/Q/S	Alessandra	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	Alessandra	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Hellany	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	Alessandra	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	11H	S/Q/S	Verônica	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	15H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Janne	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	18H	S/Q/S	Janne	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	André Diener	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	Hellany	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	10H	T/Q	Ricardo	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	15H	T/Q	Douglas	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	Douglas	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	Ricardo	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	Hellany	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	21H	S/Q/S	Oberdan	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	Alex	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	Luan	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	06H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	EQUIPE DFE	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
MUSCULAÇÃO PIES	06H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	EQUIPE DFE	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO

LUTAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
JIU JITSU 2X 10 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Sobrinho	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
JUDÔ 3X 03 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Charles	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
JUDÔ 3X 03 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Charles	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ 2X 04 A 09 ACIMA	16H	T/Q	Sobrinho	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KARATÊ 2X 10 ANOS ACIMA	18H	T/Q	Sobrinho	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KICKBOXING 2X 10 ANOS ACIMA	17H	T/Q	Sobrinho	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAY THAI 2X	9H	T/Q	Leandro	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAY THAI 3X	15H	S/Q/S	Leandro	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
MUAY THAI 3X 16 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Leandro	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	8H	Q/S	Luciano	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	10H	Q/S	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	Q/S	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	12H	Q/S	Hellany	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	13H	Q/S	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	15H	Q/S	Douglas	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	Q/S	André Diener	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	Q/S	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	Hellany	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	9H	T/Q	Alessandra	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q	Anderson Timbó	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	Douglas	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	17H	T/Q	Luan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	18H	T/Q	Janne	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Douglas	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	André Diener	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Verônica	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	André Diener	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	17H	S/Q/S	Luan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	Oberdan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q/Q/S	Alex/ Nayara	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50

HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q/Q/S	Hellany/ Ricardo	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q/Q/S	Anderson/André L.	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q/Q/S	Jonathan/ André D.	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	06H	Q/S	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	07H	Q/S	Verônica	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INTERM/ AVANÇADO	8H	Q/S	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	9H	Q/S	Luciano	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	9H	Q/S	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	9H	Q/S	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X TREINAMENTO INFANTIL	10H	Q/S	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	11H	Q/S	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM	11H	Q/S	Luciano	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	12H	Q/S	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	13H	Q/S	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	14H	Q/S	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC.INFANTIL	14H	Q/S	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	14H	Q/S	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	15H	Q/S	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A14 ANOS INIC.INFANTIL	15H	Q/S	Oberdan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	15H	Q/S	Luan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC.INFANTIL	18H10	Q/S	André Barros	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	6H	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	7H	T/Q	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	8H	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	9H	T/Q	Luciano	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	9H	T/Q	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	9H	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	10H10	T/Q	Alessandra	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	10H10	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	10H10	T/Q	Luciano	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	11H	T/Q	Alessandra	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Verônica	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q	Alessandra	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	14H	T/Q	Oberdan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	14H	T/Q	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X TREINAMENTO INFANTIL	14H	T/Q	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	15H	T/Q	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	15H	T/Q	Luan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	15H	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	16H	T/Q	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	16H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO ADULTO	16H10	T/Q	Janne	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ACIMA INICIANTE/ INTERM	17H	T/Q	Janne	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL	17H	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	17H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	18H10	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL	18H10	T/Q	Luan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM. ADULTO	18H10	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INTERM	19H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	19H	T/Q	André Diener	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	20H	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	21H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	10H10	S/Q/S	Alex	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM. INFANTIL	16H	S/Q/S	Luan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	16H	S/Q/S	Douglas	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 06 A 08 ANOS ADAP.II	17H	S/Q/S	Douglas	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM. INFANTIL	17H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	17H	S/Q/S	André Diener	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	18H10	S/Q/S	Douglas	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	19H	S/Q/S	Douglas	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	20H	S/Q/S	André Diener	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM.	20H	S/Q/S	Janne	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	21H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	6H	T/Q/Q/S	Alex/Ricardo	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	11H	T/Q/Q/S	Alex/ Verônica	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	12H	T/Q/Q/S	Alessandra/Ricardo	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	13H	T/Q/Q/S	Ricardo	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS	10H	Q/S	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS E 11 MESES	15H	Q/S	Janne	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	10H	T/Q	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	15H	T/Q	Sarah	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

**ATIVIDADES DE QUADRA**

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BEACH TENNIS 2X	20H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
BEACH TENNIS 3X	18H	S/Q/S	Luan da Silva	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00

FUTEBOL SOCIETY 2X 11 A 13 ANOS	16H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTEBOL SOCIETY 2X 09 A 12 ANOS	20H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTEVOLEI 2X 15 ANOS ACIMA	21H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTEVOLEI 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Luan da Silva	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
FUTSAL 2X 08 A 10 ANOS	17H	Q/S	André Barros	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 04 A 05 ANOS	15H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X TREINAMENTO 07 A 09 ANOS	18H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 06 A 08 ANOS	19H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 08 A 11 ANOS	08H	T/Q	André Luiz	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 05 A 07 ANOS	09H	T/Q	André Luiz	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 05 A 07 ANOS	14H	T/Q	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 13 A 15 ANOS	15H	T/Q	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 08 A 12 ANOS	16H	T/Q	André Barros	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 06 A 08 ANOS	19H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 09 A 13 ANOS	20H	T/Q	André Barros	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 09 A 13 ANOS TREINAMENTO	20H	T/Q	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 3X 08 A 11 ANOS TREINAMENTO	08H	T/Q	Alex/ André Luiz	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 3X 12 A 15 ANOS	09H	T/Q	Alex/ André Luiz	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 3X 12 A 15 ANOS	16H	T/Q	André Barros	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEI 2X MASC/ FEM 10 A 14 ANOS	17H	T/Q	Oberdan	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEI 2X 14 A 17 ANOS	18H	T/Q	Oberdan	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEI 2X MASC/ FEM 17 ANOS ACIMA	21H	T/Q	Oberdan	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEI 3X 11 A 17 ANOS	10H	S/Q/S	Luciano	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
VOLEI DE PRAIA 2X 11 A 15 ANOS	10H	T/Q	Paulo	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
SESC OLÍMPICO HANDEBOL FEM 10 A 16 ANOS	16H	T/Q	Anderson Timbó	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO HANDEBOL MAS 10 A16 ANOS	17H30	T/Q	Anderson Timbó	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO VOLEIBOL 12 A17 ANOS	17H	S/Q/S	Oberdan	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO FUTSAL MASC 13 A 17 ANOS	19H	S/Q/S	André Barros	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO

#### CLUBE SESC DE CORRIDAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE SESC DE CORRIDAS 2X 16 A 59 ANOS	7H	Q/S	Ricardo	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00

#### COMBO MODALIDADES

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	07H	T/Q	Hellany	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	08H	Q/S	Luciano	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	09H	T/Q	Alessandra	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	10H	Q/S	André Luiz	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	15H	Q/S	Douglas	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50

HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	Douglas	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	18H10	T/Q	Janne	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Douglas	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	9H	T/Q	Alex	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	10H	T/Q	Alex	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	17H	T/Q	Janne	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	17H	Q/S	André Diener	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	19H	T/Q	Jonathan	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	20H	Q/S	André Diener	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
CLUBE SESC DE CORRIDAS + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	7H	Q/S	Ricardo	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,50
PACOTES FITNNES (MUS., HITT, GINÁSTICA, CICLISMO INDOOR E TREINO FUNCIONAL) 15 A 59 ANOS	6H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	Hellany/ Alex/ Douglas	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00

### DANÇAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
<b>DANÇA DO VENTRE (terceirizado)</b>							
DANÇA DO VENTRE	SÁB - 16:00/17:40	14 A 80	RAÍLA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
DANÇA DO VENTRE	TER - 19:00/20:40	14 A 80	RAÍLA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
<b>BALET (BABY CLASS)</b>							
BABY CLASS	3ª/5ª - 10:00/10:50	04 E 05	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BABY CLASS	3ª/5ª - 15:00/15:50	04 E 05	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
<b>BALLET PREPARATÓRIO</b>							
BALLET PREPARATÓRIO	3ª/5ª - 09:00/09:50	06 A 08	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BALLET PREPARATÓRIO	3ª/5ª - 14:00/14:50	06 A 08	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
<b>BALLET (BALLET CLÁSSICO 1)</b>							
BALLET CLÁSSICO 1	2ª/4ª - 09:00/09:50	09 A 11	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BALLET CLÁSSICO 1	2ª/4ª - 15:00/15:50	09 A 11	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
<b>BALLET (BALLET CLÁSSICO 2)</b>							
BALLET CLÁSSICO 2	2ª/4ª - 10:00/10:50	12 A 15	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BALLET CLÁSSICO 2	2ª/4ª - 16:00/16:50	12 A 15	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
<b>TEATRO (terceirizado)</b>							
TEATRO	SÁB - 14:00/15:40	11 A 13	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
TEATRO	SÁB - 10:00/11:40	05 A 07	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
TEATRO	SÁB - 10:00/11:40	08 A 10	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
TEATRO	SÁB - 14:00/15:40	14 A 16	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
TEATRO	SÁB - 16:00/17:40	17 A 30	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
<b>VIOLÃO (terceirizado)</b>							
VIOLÃO	QUI - 10:00/11:40	12 A 80	DAVI	R\$ 85,00	R\$ 93,00	R\$ 107,00	R\$ 127,00
VIOLÃO	QUI - 15:00/16:40	12 A 80	DAVI	R\$ 85,00	R\$ 93,00	R\$ 107,00	R\$ 127,00

OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇOS	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA FUNCIONAL	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 28,00	R\$ 30,00	R\$ 42,00	R\$ 55,00
OUTROS SERVIÇOS	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL			
DAY USE	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00			
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 7,00	R\$ 14,00			

*Horário e valores referentes ao exercício de 2024*

*As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone.)*

*Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):*

*Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;*

*Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;*

*OBS.: O atestado de aptidão deverá ser emitido por profissional médico, no qual deverá constar, obrigatoriamente, o nome completo do médico, número do Conselho Regional de Medicina (CRM) e eventuais observações pertinentes do paciente/cliente e terá validade de 12 (doze) meses."*

*É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.*

*Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês ( independente do dia que fez a matrícula).*

*Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4.2 do termo de adesão.*

*Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.*

*Não realizamos reservas de vagas.*

**\*TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**