**Unidade 504 Sul**

**Logotipo, nome da empresa

Descrição gerada automaticamente18 a 23/12/2023**

O aluno poderá frequentar qualquer horário disponível, da modalidade em que está matriculado.

|  |  |
| --- | --- |
| **NATAÇÃO – 18/12 a 23/12** | |
| **2ª/4ª/6ª** | **3ª/5ª** |
| **- Natação Adulto**  7h – 11h10 – 12h10 – 13h – 16h – 17h10 – 18h10 -20h – 21h  **- Adaptação II (08 a 10 anos)**  09h  **- Nat. Iniciação Infantil (11 a 14 anos)**  14h | **- Natação Adulto**  6h – 7h – 16h – 17h10 – 19h10  **- Adaptação I (05 a 07 anos)**  09h – 13h – 14h - 15h  **- Adaptação II (08 a 10 anos)**  10h -14h  **- Nat. Iniciação Infantil (11 a 14 anos)**  15h |

Para o mês de janeiro, o horário será normal.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PACOTE FITNESS** | | |
| **ALONGAMENTO** | **CICLISMO INDOOR** | **GINÁSTICA LOCALIZADA** |
| **2ª/4ª/6ª**  09h  **3ª/5ª**  16h | **2ª/4ª/6ª**  19h10  **3ª/5ª**  10h - 19h10 | **2ª/4ª/6ª**  12h10 – 18h10    **3ª/5ª**  08h10 – 10h |
| **PILATES SOLO** | **TREINAMENTO FUNCIONAL** | |
| **2ª/4ª/6ª**  08h10 – 11h10 – 16h – 17h10  **3ª/5ª**  08h - 11h10 – 17h10 – 18h10 | **2ª/4ª/6ª**  07h – 16h  **3ª/5ª**  18h10 | |
| **MUSCULAÇÃO**  2ª a 6ª feira - 06h às 22h  Sábado e domingo - 08h às 12h | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **HIDROGINÁSTICA** | |
| **2ª/4ª/6ª** | **3ª/5ª** |
| 08h – 10h – 15h – 17h10 - 19h10 | 07h – 09h – 11h10 – 16h – 18h10 |

**Logotipo, nome da empresa

Descrição gerada automaticamenteHorários Especiais - 26/12/2023 a 29/12/2023**

O aluno poderá frequentar qualquer horário disponível, da modalidade em que está matriculado.

|  |  |
| --- | --- |
| **NATAÇÃO – 26/12 a 30/12** | |
| **4ª/6ª** | **3ª/5ª** |
| **- Natação Adulto**  7h – 11h10 – 12h10 – 13h – 16h  **- Adaptação II (08 a 10 anos)**  09h – 14h – 15h  **- Nat. Iniciação Infantil (11 a 14 anos)**  14h | **- Natação Adulto**  6h – 7h – 12h10 – 16h – 17h10  **- Adaptação I (05 a 07 anos)**  09h – 10h – 14h - 15h  **- Adaptação II (08 a 10 anos)**  10h -14h  **- Nat. Iniciação Infantil (11 a 14 anos)**  15h |

|  |  |
| --- | --- |
| **HIDROGINÁSTICA** | |
| **4ª/6ª** | **3ª/5ª** |
| 08h – 10h – 18h10 | 07h – 09h – 18h10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PACOTE FITNESS** | | |
| **ALONGAMENTO** | **CICLISMO INDOOR** | **GINÁSTICA LOCALIZADA** |
| **4ª/6ª**  09h  **3ª/5ª**  8h | **4ª/6ª**  19h10  **3ª/5ª**  19h10 | **4ª/6ª**  12h10    **3ª/5ª**  7h – 10h |
| **PILATES SOLO** | **TREINAMENTO FUNCIONAL** | |
| **4ª/6ª**  08h10 – 10h – 11h10 - 16h – 17h10  **3ª/5ª**  08h - 11h10 – 17h10 – 18h10 | **4ª/6ª**  07h  **3ª/5ª**  16h10 | |
| **MUSCULAÇÃO**  2ª a 6ª feira - 06h às 22h  Sábado - 08h às 12h | | |

**Unidade Taguatinga Norte**

**18 a 23/12/2023 + JANEIRO 2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HORÁRIO DE 18 A 23 DE DEZEMBRO 2023 + JANEIRO 2024** | | | | | | | | |
|  |
| **HIDROGINÁSTICA** | | |  | **PACOTE FITNESS** | | |  | **PILATES** |  |
| **SEG/QUA/SEX** | | |  | LOCAL | | |  | **SEG/QUA/SEX** |  |
| 07H/08H/17H10/19H10 | | |  | **SEG/QUA/SEX** | | |  | 09H/10H10/20H10 |  |
| **TER/QUI** | | |  | 08H | | |  | **TER/QUI** |  |
| 10H10/12H10/14H/16H/20H10 | | |  | **SPINNING** | | |  | 11H10/17H10/20H10 |  |
| **SÁBADO** | | |  | **TER/QUI** | | |  | **QUA/SEX** |  |
| 08H | | |  | 07H/19H | | |  | 15H |  |
| **AQUÁTICA** | | | | | | | | |  |
| **NATAÇÃO ADULTO** | | |  | **NATAÇÃO INFANTIL** | | | | |  |
| **SEG/QUA/SEX** | | |  | **ADAP I** | | |  | **NATAÇÃO INI/INT/AV. INFANTIL** |  |
| 06H/11H10/18H10/19H10 | | |  | **TER/QUI** | | |  | **SEG/QUA** |  |
| **TER/QUI** | | |  | 10H10/14H | | |  | 10H10 |  |
| 07H/10H10/12H10/13H | | |  | **QUA/SEX** | | |  | **TER/QUI** |  |
| **QUA/SEX** | | |  | 09H/15H | | |  | 10H10/18H10 |  |
| 12H10 | | |  | **ADAP II** | | |  | **QUA/SEX** |  |
| **SÁBADO** | | |  | **TER/QUI** | | |  | 17H10 |  |
| 07H/9H/10H10/11H10 | | |  | 09H/16H | | |  | **BEBÊ I e II** |  |
|  |  |  |  | **SEG/QUA/SEX** | | |  | **TER/QUI** |  |
|  |  |  |  | 10H10/14H | | |  | 11H10/15H |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **QUA/SEX** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 11H10/16H |  |
| **ESPORTE DE QUADRA** | | | | | | | | |  |
| **BASQUETE** | | |  | **FUTSAL** | | |  | **VOLEIBOL** |  |
| **TER/QUI** | | |  | **TER/QUI** | | |  | **TER/QUI** |  |
| 08 H | | |  | 15H/16H | | |  | 09H/15H/20H10 |  |
| **QUA/SEX** | | |  | **QUA/SEX** | | |  | **QUA/SEX** |  |
| 15H/18H10 | | |  | 08H/09H | | |  | 15H |  |

**26 a 30/12/2023**

Na semana deste recesso, desconsiderar as aulas de segunda-feira

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HORÁRIO DE 26 A 30 DE DEZEMBRO 2023** | | | | | | | | |
| **HIDROGINÁSTICA** |  | **PACOTE FITNESS** | | |  | **PILATES** | | |
| **QUA/SEX** |  | **LOCAL** | | |  | **SEG/QUA/SEX** | | |
| 07H/08H/17H10/19H10 |  | **QUA/SEX** | | |  | 09H/10H10/ 15H/20H10 | | |
| **TER/QUI** |  | 08H | | |  | **TER/QUI** | | |
| 10H10/12H10/14H/16H/20H10 |  | **SPINNING** | | |  | 11H10/17H10/20H10 | | |
| **SÁBADO** |  | **TER/QUI** | | |  |  |  |  |
| 08H |  | 07H/19H | | |  |  |  |  |
| **AQUÁTICA** | | | | | | | | |
| **NATAÇÃO ADULTO** |  | **ADAP I** | | |  | **NATAÇÃO INI/INT/AV. INFANTIL** | | |
| **QUA/SEX** |  | **TER/QUI** | | |  | **QUA** | | |
| 06H/11H10/18H10/12H10/19H10 |  | 10H10/14H | | |  | 10H10 | | |
| **TER/QUI** |  | **QUA/SEX** | | |  | **TER/QUI** | | |
| 07H/10H10/12H10/13H |  | 09H/15H | | |  | 10H10/18H10 | | |
| **SÁBADO** |  | **ADAP II** | | |  | **QUA/SEX** | | |
| 07H/9H/10H10/11H10 |  | **TER/QUI** | | |  | 17H10 | | |
| **NATAÇÃO INFANTIL** |  | 09H/16H | | |  |  |  |  |
| **BEBÊ I II** |  | **QUA/SEX** | | |  |  |  |  |
| **TER/QUI** |  | 10H10/14H | | |  |  |  |  |
| 11H10/15H |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **QUA/SEX** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11H10/16H |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ESPORTE DE QUADRA** | | | | | | | | |
| **BASQUETE** |  | **FUTSAL** | | |  | **VOLEIBOL** | | |
| TER/QUI |  | TER/QUI | | |  | TER/QUI | | |
| 08 H |  | 15H/16H | | |  | 09H/15H/20H10 | | |
| QUA/SEX |  | QUA/SEX | | |  | QUA/SEX | | |
| 15H/18H10 |  | 08H/09H | | |  | 15H | | |

**Unidade Gama** - (a Unidade gostaria apenas de um comunicado)

“Devido às festividades de final do ano, no período de 18 a 29/12 haverá uma flexibilização na grade horária de algumas modalidades (Hidro, Natação, Futsal, Lutas e Aulas Fitness).

O aluno poderá frequentar a modalidade em qualquer horário oferecido, desde que esteja matriculado e com seus exames em dia!

Nas turmas infantis deve ser observado a faixa etária.

**A partir de 02/01/24, as atividades retornarão aos seus horários normais.**

Para maiores informações, consulte os horários na Portaria, Central de Relacionamento ou diretamente com o Educador Físico da Turma.

Não haverá alteração de horários das turmas de sábado!

Agradecemos a Compreensão!

Boas festas e um excelente 2024 para você e sua família!!”

**Unidade P. Dutra** - (a Unidade gostaria apenas de um comunicado)

Não haverá redução de turmas, eles irão apenas acompanhar o calendário de fechamento do recesso normalmente.

**Unidade 913 Sul**

**Horários Especiais Logotipo, nome da empresa

Descrição gerada automaticamente- 18 a 23/12/2023**

O aluno poderá frequentar qualquer horário disponível, da modalidade em que está matriculado.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NATAÇÃO – 18/12 a 23/12** | | |
| **2ª/4ª/6ª** | **3ª/5ª** | **4ª/6ª** |
| * **Natação Adulto**   6h – 7h– 8h –11h10 – 12h10 –13h –17h10 –18h10 – 19h10   * **Adaptação I (4 a 5anos)**   9h   * **Adaptação II (6 a 8 anos)**   10h –15h   * **Nat. Iniciação Infantil (9 a 14 anos)**   10h   * **Bebê I e II (6meses a 3 anos e 11 meses)**   9h | * **Natação Adulto**   6h – 7h – 8h – 11h10 – 13h10 –18h10 –19h10 –20h10   * **Adaptação I (4 a 5anos)**   9h –16h   * **Adaptação II (6 a 8 anos)**   10h-14h   * **Nat. Iniciação Infantil (9 a 14 anos)**   11h10 -15h   * **Bebê I e II (6meses a 3 anos e 11 meses)**   15h | * **Adaptação I (4 a 5 anos)**   14h   * **Adaptação II (6 a 8 anos)**   15h   * **Nat. Iniciação Infantil (9 a 14 anos)**   16h  **SÁBADO**  - Aulas para os alunos matriculados nessas turmas. |

|  |  |
| --- | --- |
| **HIDROGINÁSTICA** | |
| **2ª/4ª/6ª** | **3ª/5ª** |
| 7h – 9h ­– 16h – 20h10 | 9h – 12h10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CLUBE DE CORRIDAS** | | |
| **3ª/5ª** | | |
| 7h às 7h50 na quadra de esportes | | |
| **PACOTE FITNESS** | | |
| **ALONGAMENTO** | **TREINAMENTO FUNCIONAL** | **PILATES SOLO** |
| **MUSCULAÇÃO** | | |
| 2ª a 6ª feira - 6h às 22h  Sábado e domingo - 8h às 12h | | |

**Logotipo, nome da empresa

Descrição gerada automaticamenteHorários Especiais - 26/12/2023 a 29/12/2023**

O aluno poderá frequentar qualquer horário disponível, da modalidade em que está matriculado.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NATAÇÃO – 26/12 a 30/12** | | | | | | |
| **4ª/6ª** | **3ª/5ª** | | | | **4ª/6ª** | |
| * **Natação Adulto**   6h – 7h– 8h – 11h10 – 13h –17h10 –18h10 – 19h10 –20h10   * **Adaptação I (4 a 5anos)**   9h   * **Adaptação II (6 a 8 anos)**   10h –15h   * **Nat. Iniciação Infantil (9 a 14 anos)**   10h   * **Bebê I e II (6meses a 3 anos e 11 meses)**   9h | * **Natação Adulto**   6h – 7h – 8h – 11h10 – 12h10 – 13h10 – 17h10– 18h10 –19h10 –20h10   * **Adaptação I (4 a 5anos)**   9h – 16h   * **Adaptação II (6 a 8 anos)**   10h -14h   * **Nat. Iniciação Infantil (9 a 14 anos)**   11h10 – 14h – 15h   * **Bebê I e II (6meses a 3 anos e 11 meses)**   15h | | | | * **Adaptação I (4 a 5 anos)**   14h – 16h   * **Adaptação II (6 a 8 anos)**   14h – 15h   * **Nat. Iniciação Infantil (9 a 14 anos)**   14h – 15h  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **SÁBADO**  - Aulas para os alunos matriculados nessas turmas. | |
| **HIDROGINÁSTICA** | | | | | | |
| **4ª/6ª** | | | **3ª/5ª** | | | |
| 7h – 9h – 16h – 20h10 | | | 9h – 12h10 | | | |
| **PACOTE FITNESS** | | | | | | |
| **ALONGAMENTO** | | **TREINAMENTO FUNCIONAL** | | **PILATES SOLO** | | **Ciclismo Indoor** |
| **4ª/6ª**  8h  **3ª/5ª**  17h | | **3ª/5ª**  6h – 19h10  **4ª/6ª**  11h10 | | **4ª/6ª**  10h  **4ª/6ª**  16h – 18h10  **3ª/5ª**  7h – 8h -18h10 | | **4ª/6ª**  17h10 |
| **MUSCULAÇÃO** | | | | | | |
| 3ª a 6ª feira - 6h às 22h  Sábado e domingo - 8h às 12h | | | | | | |

**Unidade Taguatinga Sul**

**Horários Especiais Logotipo, nome da empresa

Descrição gerada automaticamente- 18 a 30/12/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NATAÇÃO** | | | | |
| **2ª/4ª/6ª** | **2ª/4ª** | **4ª/6ª** | **3ª/5ª** |
| **- Natação Adulto**  10h - 17h - 18h - 19h | * **Natação Adulto**   20h - 21h   * **Adaptação II**   10h   * **Nat. Iniciação Infantil**   16h | * **Natação Adulto**   07h - 08h - 11h - 12h  **Adaptação I**  15h   * **Adaptação II**   14h   * **Nat. Iniciação Infantil**   15h | * **Natação Adulto**   06h - 11h - 12h - 13h - 17h - 19h - 20h   * **Adaptação I**   10h - 14h   * **Adaptação II**   09h - 16h   * **Nat. Iniciação Infantil**   10h - 16h |

|  |  |
| --- | --- |
| **HIDROGINÁSTICA** | |
| **2ª/4ª/6ª** | **3ª/5ª** |
| 09h - 11h - 16h - 17h - 19h | 07h - 09h – 11h - 15h - 18h -19h |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PILATES** | | | | |
| **2ª**  07h | **2ª/4ª**  11h | **2ª/4ª/6ª**  18h | | **3ª/5ª**  08h -18h |
| **MUSCULAÇÃO** | | | | |
| **2ª a 6ª feira**  06h às 22h | | | **Sábado**  08h às 12h | |

|  |  |
| --- | --- |
| **FUTEBOL** | |
| **2ª/4ª** | **3ª/5ª** |
| 09h | 17h |

**Unidade Ceilândia**

**Horários Especiais Logotipo, nome da empresa

Descrição gerada automaticamente- 18 a 29/12/2023 + Janeiro 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AQUÁTICA** | | |
| SEG | TER/QUI | QUA/SEX |
| 7h - Nat. adulto | 7h - Nat. adulto | 7h - Nat. adulto |
| 12h - Nat. adulto | 9h - Adap 1, 2 e infantil | 8h - Hidro |
| 16h - Hidro | 10h - Nat. adulto | 9h - Bebê 1 e 2 (aula única) |
| 17h - Nat. adulto | 11h - Hidro | 10h - Adap 1, 2 e infantil |
| 19h - Hidro | 12h - Nat. Adulto | 12h - Nat. adulto |
| 21h - Nat. adulto | 14h - Adap 1, 2 e infantil | 14h - Hidro |
|  | 15h - Bebê 1 e 2 (aula única) | 15h - Nat. adulto |
|  | 16h - Hidro | 16h - Adap 1, 2 e infantil |
|  | 17h - Nat. adulto | 18h - Hidro |
|  | 19h - Nat. adulto | 19h - Nat. adulto |
|  | 20h - Hidro | 21h - Nat. adulto |
| **QUADRA** | | |
| SEG | TER/QUI | QUA/SEX |
| 9h - Voleibol | 8h - Futsal 10 a 14 anos | 8h - Futsal 8 a 13 anos |
| 16h - Futsal 9 a 14 anos | 9h - Futsal 5 a 9 anos | 9h - Voleibol |
| 20h - Futevôlei | 15h - Futsal 13 a 16 anos | 16h - Futsal 10 a 14 anos |
|  | 16h - Futsal 9 a 12 anos | 17h - Voleibol |
|  | 17h - Futsal 5 a 8 anos | 18h - Futsal 5 a 9 anos |
|  | 20h - Futevôlei | 20h - Beach Tennis |
|  | 21h - Voleibol adulto |  |
| **FITNESS** | | |
| SEG | TER/QUI | QUA/SEX |
| 7h – Spinning | 7h - T. Funcional | 7h – Spinning |
| 10h – Running Class | 8h – Running Class | 10h – Running Class |
| 10h - Pilates | 10h - Pilates | 11h - Pilates |
| 18h - Pilates | 18h - Pilates | 15h - Pilates |
|  | 19h - Spinning | 19h - T. Funcional |
|  |  | 20h - Pilates |

**Unidade Guará**

**18 a 23/12/2023 e 26 a 29/12/2023**

**OBS.:** Ao contrário dos demais, o Sesc Guará está informando as turmas que NÃO ACONTECERÃO NAS DUAS SEMANAS DE RECESSO, pedindo para o cliente procurar outros horários disponíveis.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HIDROGINÁSTICA** | | |
| **DIAS 19 E 21/12 (3ª e 5ª feira)** | **DIAS 26 E 28/12 (3ª e 5ª feira)** | **DIAS 27 e 29/12 (4ª e 6ª feira)** |
| 09h - Hidro  12h - Hidro  13h - Hidro  14h - Hidro  Horário livre | 19h - Hidro  Horário livre | 18h - Hidro  Horário livre |
| **QUADRA** | | |
| **DIAS 18, 20 e 22/12 (2ª,4ª e 6ª feira)** | **Semana 18 A 22/12** | **Semana 26 A 29/12** |
| 10h – Tênis – fazer aula na turma de 09:00 | Futsal, voleibol e basquete – aula livre, aluno poderá frequentar qualquer horário dentro da faixa etária. | Futsal, voleibol e basquete – aula livre, aluno poderá frequentar qualquer horário dentro da faixa etária. |
| **FITNESS** | | |
| **DIAS 19 e 21/12 (3ª e 5ª feira)** | **DIAS 26 e 28/12 (3ª e 5ª feira)** | **TER/QUI** |
| 08h – Alongamento - frequentar turmas 3/5 às 11:00 ou 2/4/6 às 8:00. | 08h – Alongamento – frequentar turmas 3/5 às 11:00 ou 2/4/6 às 8:00. | 07h – Clube de corrida – treino online |