**Unidade 504 Sul**

**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** |
| **- 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 22hSábado e domingo - 08h às 12h |

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

**Horários 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 22hSábado - 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 - 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 |

**Horários 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 - 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 - 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 - Hidro12h - Hidro13h - Hidro14h - HidroHorário livre  | 19h - HidroHorário livre | 18h - HidroHorário 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 |