

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.

*TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES
