

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
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
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
KID + SESC							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
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
SESC CLUBE DE CORRIDAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
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
COMBO MODALIDADES							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
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
PLANOS ANUAIS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
PACKET 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
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\$ 14,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,50
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			
A ESCOLA VEM AO SESC	ISENTO						
	ISENTO						
DAC- BALLET E JAZZ							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
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**