



SESC 504 Sul MAR - 2025

Horários semanais: 06h às 22h

Horários da musculação aos finais de semana:
08 às 12h

Informações 08000 617 617

www.sescdf.com.br

ATIVIDADES FITNESS						
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (06 às 22h) Sáb e Dom.(08 às 12h)	Todos	DIVERSOS	R\$ 86.00	R\$ 95.00	R\$ 127.00
MUSCULAÇÃO DAY USE	2ª a 6ª feira (06 às 22h) Sáb. e Dom. (08 às 12h)	Todos	DIVERSOS	R\$ 15.00	R\$ 17.00	R\$ 24.00
ATIVIDADES AQUÁTICAS						
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA
NATAÇÃO 2X - INFANTIL - 8 a 10 anos	14h às 14h50	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - INFANTIL - 5 a 7 anos	14h às 14h50	4ª/6ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	6h às 6h50	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	8h às 8h50	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	11h às 11h50	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	16h às 16h50	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	17h às 17h50	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	19h às 19h50	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	6h às 6h50	4ª/6ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	7h às 7h50	4ª/6ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	10h às 10h50	4ª/6ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	15h às 15h50	4ª/6ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	17h às 17h50	4ª/6ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	18h às 18h50	4ª/6ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO - 15 anos acima	19h às 19h50	4ª/6ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
HIDROGINÁSTICA 2X - 15 anos acima	7h às 7h50	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
HIDROGINÁSTICA 2X - 15 anos acima	9h às 9h50	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
HIDROGINÁSTICA 2X - 15 anos acima	10h às 10h50	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
HIDROGINÁSTICA 2X - 15 anos acima	15h às 15h50	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
HIDROGINÁSTICA 2X - 15 anos acima	18h às 18h50	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
HIDROGINÁSTICA 2X - 15 anos acima	8h às 8h50	4ª/6ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
HIDROGINÁSTICA 2X - 15 anos acima	9h às 9h50	4ª/6ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00

HIDROGINÁSTICA 2X - 15 anos acima	11h às 11h50	4ª/6ª	RANGEL	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00
HIDROGINÁSTICA 2X - 15 anos acima	16h às 16h50	4ª/6ª	EDUARDO	R\$ 102.00	R\$ 114.00	R\$ 150.00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA
CLUBE SESC DE CORRIDAS - 15 anos acima	7h às 7h50	2ª/4ª	LUCAS	R\$ 62.00	R\$ 71.00	R\$ 95.00
COMBO CLUBE DE CORRIDAS E MUSCULAÇÃO	7h às 7h50	2ª a Dom.	LUCAS	R\$ 117.00	R\$ 130.50	R\$ 174.50

PLANOS ANUAIS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (06/22h) Sáb e Dom.(08/12h)	Todos	DIVERSOS	R\$ 68.80	R\$ 76.95	R\$ 104.14

Horário e valores referentes ao exercício de 2025

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**

R\$ 205.00
R\$ 205.00
PUB. GERAL
R\$ 127.00
R\$ 237.50
PUB. GERAL
R\$ 139.20

--

