

ATIVIDADES FITNESS					
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO
CICLISMO INDOOR	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	MARCOS	R\$ 110,00	R\$ 122,00
GINASTICA LOCAL	13:00/13:50	QUA/SEX	MARCELO	R\$ 95,00	R\$ 103,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	19:10/20:00	TER/QUI	MARCOS	R\$ 95,00	R\$ 103,00
MUSCULAÇÃO	06:00/22:00 - 08:00/12:00	SEG A SEX - SAB/DOM	TODOS	R\$ 86,00	R\$ 95,00
PILATES SOLO	07:00/07:50	TER/QUI	HELOISA	R\$ 95,00	R\$ 103,00
PILATES SOLO	08:00/08:50	TER/QUI	PAULO	R\$ 95,00	R\$ 103,00
PILATES SOLO	18:10/19:00	TER/QUI	MARCOS	R\$ 95,00	R\$ 103,00
PILATES SOLO	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	PAULO	R\$ 110,00	R\$ 122,00
PILATES SOLO	11:10/12:00	SEG/QUA/SEX	HELOISA	R\$ 110,00	R\$ 122,00
PILATES SOLO	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	MARCOS	R\$ 110,00	R\$ 122,00
BALLET					
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO
BABY CLASS I (04 A 06 ANOS)	09:00/9:50	TER/QUI	THIESSA	R\$ 62,00	R\$ 69,00
BABY CLASS I (04 A 06 ANOS)	14:00/14h50	SEG/QUA	THIESSA	R\$ 62,00	R\$ 69,00
BABY CLASS II (07 E 08 ANOS)	14:00/14h50	TER/QUI	THIESSA	R\$ 62,00	R\$ 69,00
BABY CLASS II (04 A 06 ANOS)	09:00/09:50	SEG/QUA	THIESSA	R\$ 62,00	R\$ 69,00
BABY CLASS II (07 A 08 ANOS)	10:00/10:50	TER/QUI	THIESSA	R\$ 62,00	R\$ 69,00
BALLET I (07 a 10 ANOS)	10:00/10:50	SEG/QUA	THIESSA	R\$ 62,00	R\$ 69,00
BALLET I (08 A 10 ANOS)	16:00/16:50	SEG/QUA	THIESSA	R\$ 62,00	R\$ 69,00
BALLET II (11 A 14 ANOS)	17:00/17:50	SEGU/QUA	THIESSA	R\$ 60,00	R\$ 69,00
BALLET III (14 A 19 ANOS) - SOMENTE COM TESTE	16:00/17:30	SEG/QUA	THIESSA	R\$ 91,00	R\$ 99,00
BALLET II (11 A 15 ANOS) (INICIADO) - SOMENTE COM TESTE	15:00/15:50	TER/QUI	THIESSA	R\$ 91,00	R\$ 99,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS					
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO
HIDROGINASTICA 3X (15 ANOS ACIMA)	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	PAULO	R\$ 127,00	R\$ 140,00
HIDROGINASTICA 3X (15 ANOS ACIMA)	10:10/11:00	SEG/QUA/SEX	DAVISSON	R\$ 127,00	R\$ 140,00

HIDROGINASTICA 3X (15 ANOS ACIMA)	16:00/16:50	SEG/QUA/SEX	MARCELO	R\$ 127,00	R\$ 140,00
HIDROGINASTICA 3X (15 ANOS ACIMA)	17:10/18:00	SEG/QUA/SEX	ALCIONE	R\$ 127,00	R\$ 140,00
HIDROGINASTICA 3X (15 ANOS ACIMA)	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	ANA PAULA	R\$ 127,00	R\$ 140,00
HIDROGINASTICA 2X (15 ANOS ACIMA)	07:00/07:50	TER/QUI	IARA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
HIDROGINASTICA 2X (15 ANOS ACIMA)	08:00/08:50	TER/QUI	HELOÍSA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
HIDROGINASTICA 2X (15 ANOS ACIMA)	09:00/09:50	TER/QUI	PAULO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
HIDROGINASTICA 2X (15 ANOS ACIMA)	10:10/11:00	TER/QUI	PAULO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
HIDROGINASTICA 2X (15 ANOS ACIMA)	15:00/15:50	TER/QUI	MARCELO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
HIDROGINASTICA 2X (15 ANOS ACIMA)	16:00/16:50	TER/QUI	MARCELO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
HIDROGINASTICA 2X (15 ANOS ACIMA)	17:00/17:50	TER/QUI	ALCIONE	R\$ 102,00	R\$ 114,00
HIDROGINASTICA 2X (15 ANOS ACIMA)	18:10/19:00	TER/QUI	KAROL	R\$ 102,00	R\$ 114,00
HIDROGINASTICA 2X (15 ANOS ACIMA)	19:10/20:00	TER/QUI	ALCIONE	R\$ 102,00	R\$ 114,00
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	11:10/12:00	SEG/QUA/SEX	PAULO	R\$ 95,25	R\$ 105,00
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	11:10/12:00	TER/QUI	PAULO	R\$ 76,50	R\$ 85,50
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	07:00/08:30	SÁBADO	ANA PAULA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	06:00/06:50	QUA/SEX	IARA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	07:00/07:50	QUA/SEX	IARA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	08:00/08:50	QUA/SEX	HELOÍSA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	06:00/06:50	TER/QUI	HELOÍSA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	07:00/07:50	TER/QUI	LEONARDO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	08:00/08:50	TER/QUI	IARA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	09:00/09:50	TER/QUI	LEONARDO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	17:10/18:00	TER/QUI	ANA PAULA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	18:10/19:00	TER/QUI	ALCIONE	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	19:10/20:00	TER/QUI	KAROL	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	20:10/21:00	TER/QUI	RODNEY	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	21:00/21:50	TER/QUI	RODNEY	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 2X (ACIMA DE 15 ANOS)	21:00/21:50	SEG/QUA	KAROL	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO ADULTO 3X (ACIMA DE 15 ANOS)	09:00/9:50	SEG/QUA/SEX	HELOISA	R\$ 127,00	R\$ 140,00
NATAÇÃO ADULTO 3X (ACIMA DE 15 ANOS)	10:00/10:50	SEG/QUA/SEX	PAULO	R\$ 127,00	R\$ 140,00
NATAÇÃO ADULTO 3X (ACIMA DE 15 ANOS)	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	ANA PAULA	R\$ 127,00	R\$ 140,00
NATAÇÃO ADULTO 3X (ACIMA DE 15 ANOS)	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	ALCIONE	R\$ 127,00	R\$ 140,00
NATAÇÃO ADULTO 3X (ACIMA DE 15 ANOS)	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	KAROL	R\$ 127,00	R\$ 140,00
NATAÇÃO ADULTO 3X (ACIMA DE 15 ANOS)	20:10/21:00	SEG/QUA/SEX	KAROL	R\$ 127,00	R\$ 140,00
NATAÇÃO ADULTO 2X(ACIMA DE 15 ANOS) - PROMOCIONAL	13:00/13:50	QUA/SEX	ALCIONE	R\$ 76,50	R\$ 85,50
NATAÇÃO ADULTO 2X(ACIMA DE 15 ANOS) - PROMOCIONAL	11:10/12:00	TER/QUI	LARA	R\$ 76,50	R\$ 85,50
NATAÇÃO ADULTO 2X(ACIMA DE 15 ANOS) - PROMOCIONAL	12:00/12:50	TER/QUI	ANA PAULA	R\$ 76,50	R\$ 85,50

NATAÇÃO ADULTO 2X(ACIMA DE 15 ANOS) - PROMOCIONAL	13:00/13:50	TER/QUI	IARA	R\$ 76,50	R\$ 85,50
NATAÇÃO ADULTO 3X(ACIMA DE 15 ANOS) - PROMOCIONAL	12:00/12:50	SEG/QUA/SEX	IARA	R\$ 95,25	R\$ 105,00
NATAÇÃO 2X (05 A 07 ANOS)	08:00/8:50	QUA/SEX	PAULO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (05 A 07 ANOS)	14:00/14:50	QUA/SEX	MARCELO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (05 A 07 ANOS)	15:00/15:50	QUA/SEX	ALCIONE	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (05 A 07 ANOS)	11:10/12:00	TER/QUI	LEONARDO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (05 A 07 ANOS)	10:10/11:00	TER/QUI	HELOISA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (05 A 07 ANOS)	14:00/14:50	TER/QUI	MARCELO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (08 A 10 ANOS)	14:00/14:50	QUA/SEX	ALCIONE	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (08 A 10 ANOS)	09:00/09:50	TER/QUI	HELOISA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (08 A 10 ANOS)	14:00/14:50	TER/QUI	IARA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (08 A 10 ANOS)	16:10/17:00	TER/QUI	ANA PAULA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (08 A 10 ANOS)	10:10/11:00	SEG/QUA	LEONARDO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (08 A 10 ANOS)	16:00/16:50	SEG/QUA	MARCOS	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (11 A 14 ANOS)	14:00/14:50	QUA/SEX	ANA PAULA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (11 A 14 ANOS)	15:00/15:50	QUA/SEX	ANA PAULA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (11 A 14 ANOS)	10:10/11:00	TER/QUI	LEONARDO	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (11 A 14 ANOS)	14:00/14:50	TER/QUI	ANA PAULA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (11 A 14 ANOS)	15:00/15:50	TER/QUI	ANA PAULA	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (11 A 14 ANOS)	16:10/17:00	TER/QUI	ALCIONE	R\$ 102,00	R\$ 114,00
NATAÇÃO 2X (11 A 14 ANOS)	16:10/17:00	SEG/QUA	ALCIONE	R\$ 102,00	R\$ 114,00

ATIVIDADES DE QUADRA					
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	16:00/16:50	SEG/QUA	EUDO	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	06:00/06:50	TER/QUI	DAVISSON	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	07:00/07:50	TER/QUI	LARA	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	07:00/07:50	TER/QUI	DAVISSON	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INTERMEDIÁRIO	08:00/08:50	TER/QUI	DAVISSON	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	16:00/16:50	TER/QUI	EUDO	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	17:10/18:00	TER/QUI	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INTERMEDIÁRIO	17:00/17:50	TER/QUI	KIM	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INTERMEDIÁRIO	08:00/08:50	TER/QUI	DAVISSON	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INTERMEDIÁRIO	19:10/20:00	TER/QUI	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	18:10/19:00	TER/QUI	EUDO	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	18:10/19:00	TER/QUI	KIM	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	18:10/19:00	TER/QUI	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00

TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	19:10/20:00	TER/QUI	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - AVANÇADO	19:10/20:00	TER/QUI	KIM	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	19:10/20:00	TER/QUI	EUDO	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	20:10/21:00	TER/QUI	KIM	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INTERMEDIÁRIO	20:10/21:01	TER/QUI	EUDO	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - AVANÇADO	20:10/21:02	TER/QUI	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	21:00/21:50	TER/QUI	EUDO	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	21:00/21:51	TER/QUI	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	20:00/20:10	SEG/QUA	KIM	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INTERMEDIÁRIO	20:00/20:11	SEG/QUA	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	21:00/21:50	SEG/QUA	KIM	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	21:00/21:51	SEG/QUA	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INTERMEDIÁRIO	21:00/21:52	TER/QUI	EUDO	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO INFANTIL (10 A 14 ANOS) - INICIANTE	14:00/14:50	QUA/SEX	LARA	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO INFANTIL (07 A 09 ANOS) - INICIANTE	14:00/14:50	TER/QUI	LARA	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO INFANTIL (07 A 09 ANOS) - INICIANTE	16:00/16:50	TER/QUI	KIM	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO INFANTIL (10 A 11ANOS) - TRANSIÇÃO	16:00/16:51	TER/QUI	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO INFANTIL (12 A 14 ANOS) - INICIANTE	17:10/18:00	TER/QUI	EUDO	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 2X DIURNO INFANTIL (12 A 14 ANOS) - INICIANTE	09:00/9:50	SEG/QUA	DAVISSON	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS 3X DIURNO INFANTIL (10 E 11 ANOS) - INICIANTE	16:00/16:50	SEG/QUA/SEX	REINAN	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	06:00/06:50	SEG/QUA/SEX	DAVISSON	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	DAVISSON	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INICIANTE	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	LARA	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	17:10/18:00	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	17:10/18:00	SEG/QUA/SEX	EUDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X NOTURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - AVANÇADO	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INTERMEDIARIO	18:10/19:01	SEG/QUA/SEX	EUDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - AVANÇADO	18:10/19:02	SEG/QUA/SEX	REINAN	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - INTERMEDIARIO	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	19:10/20:01	SEG/QUA/SEX	REINAN	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	19:10/20:02	SEG/QUA/SEX	EUDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS 3X DIURNO ADULTO (15 ANOS ACIMA) - TRANSIÇÃO	20:10/21:01	SEG/QUA/SEX	EUDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00
TÊNIS BARRAGEM - MASCULINA (15 ANOS ACIMA)	NOTURNO	SEG A SEX	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS BARRAGEM - FEMININA (15 ANOS ACIMA)	NOTURNO	SEG A SEX	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS SÁBADO - INICIANTE	07:00/07:50	SABADO	DAVISSON	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS SÁBADO - INTERMEDIÁRIO	07:00/07:51	SABADO	KIM	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS SÁBADO - INTERMEDIÁRIO	07:00/07:52	SABADO	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00

TÊNIS SÁBADO - AVANÇADO	08:40/10:20	SABADO	KIM	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS SÁBADO - TRANSIÇÃO	08:40/10:21	SABADO	DAVISSON	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS SÁBADO - TRANSIÇÃO	08:40/10:22	SABADO	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS SÁBADO - TRANSIÇÃO	10:35/12:05	SABADO	EUDO	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS SÁBADO - TRANSIÇÃO	10:35/12:06	SABADO	REINAN	R\$ 116,00	R\$ 130,00
TÊNIS SÁBADO - INICIANTE	10:35/12:07	SÁBADO	DAVISSON	R\$ 116,00	R\$ 130,00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO
CLUBE DE CORRIDAS	20:00/20:50	TER/QUI	MARCOS	R\$ 62,00	R\$ 71,00

COMBO MODALIDADES

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO
MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	LIVRE	/SEXTA/SÁBADO E DOMI	MARCOS	R\$ 117,00	R\$ 130,50

PLANOS ANUAIS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO
MUSCULAÇÃO	TODOS	SEG A DOM	TODOS	R\$ 68,80	R\$ 76,00
HIDROGINÁSTICA (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG/QUA/SEX	TODOS	R\$ 101,60	R\$ 112,00
HIDROGINÁSTICA (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	TER/QUI	TODOS	R\$ 81,60	R\$ 91,20
NATAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG/QUA/SEX	TODOS	R\$ 101,60	R\$ 112,00
NATAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	TER/QUI	TODOS	R\$ 81,60	R\$ 91,20

OUTROS SERVIÇOS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO
KID + SESC	8H ÀS 12H	SEG A SEXTA	DIVERSOS	R\$ 235,00	R\$ 259,00
KID + SESC	14H ÀS 18H	SEG A SEXTA	DIVERSOS	R\$ 235,00	R\$ 259,00

OUTROS SERVIÇOS	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
DAY USE	R\$ 17,00	R\$ 17,00	R\$ 24,00	R\$ 30,00
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 8,00	R\$ 16,00
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 40,00	R\$ 62,00
A ESCOLA VEM AO SESC	ISENTO			

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 HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

is 22h

mana: 08h à 12h

i17

GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
R\$ 157,00	R\$ 220,00
R\$ 141,00	R\$ 188,00
R\$ 141,00	R\$ 188,00
R\$ 127,00	R\$ 174,00
R\$ 141,00	R\$ 188,00
R\$ 141,00	R\$ 188,00
R\$ 141,00	R\$ 188,00
R\$ 157,00	R\$ 220,00
R\$ 157,00	R\$ 220,00
R\$ 157,00	R\$ 220,00
GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
	R\$ 113,00
	R\$ 113,00
	R\$ 113,00
	R\$ 113,00
	R\$ 113,00
	R\$ 113,00
	R\$ 113,00
	R\$ 113,00
	R\$ 113,00
R\$ 128,00	R\$ 168,00
R\$ 128,00	R\$ 168,00
GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00

R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 141,75	R\$ 189,75
R\$ 112,50	R\$ 153,75
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 150,00	R\$ 205,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 189,00	R\$ 253,00
R\$ 112,50	R\$ 153,75
R\$ 112,50	R\$ 153,75
R\$ 112,50	R\$ 153,75

R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 216,00	R\$ 308,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00

R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00
R\$ 172,00	R\$ 234,00

GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
R\$ 95,00	R\$ 127,00

GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
R\$ 174,50	R\$ 237,50

GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
R\$ 101,60	R\$ 139,20
R\$ 151,20	R\$ 202,40
R\$ 120,00	R\$ 164,00
R\$ 151,20	R\$ 202,40
R\$ 120,00	R\$ 164,00

GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
	R\$ 353,00
	R\$ 353,00



