

ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	06h às 22h / 08h às 12h	SEG-SEX/ SAB-DOM	TODOS	R\$ 86,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00	R\$ 174,00
PILATES SOLO 3X	07h às 07h50	SEG/QUA/SEX	RILDO	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO 3X	09h às 9h50	SEG/QUA/SEX	VINÍCIUS	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO 3X	10h10 às 11h	SEG/QUA/SEX	RAQUEL	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO 3X	16h às 16h50	SEG/QUA/SEX	MATEUS	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO 3X	18h10 às 19h	SEG/QUA/SEX	ARYEL	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO 2X	08h às 08h50	TER/QUI	RAQUEL	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO 2X	10h10 às 11h	TER/QUI	MAGALY	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO 2X	11h10 às 12h	TER/QUI	RILDO	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO 2X	16h às 16H50	TER/QUI	GUSTAVO	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO 2X	17h10 às 18h	QUA/SEX	TAINARA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO 2X	19h10 às 20h	TER/QUI	GUSTAVO	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO 2X	20h10 às 21h	TER/QUI	ARYEL	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PACOTE FITNESS (CICLISMO INDOOR/TREINO FUNCIONAL/ GIN.LOCAL)		SEG - SEX	TODOS	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	08h às 08h50	SEG/QUA/SEX	RAQUEL	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	18h10 às 19h	SEG/QUA/SEX	GUSTAVO	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	07h às 07h50	TER/QUI	RILDO	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	12h10 às 13h	TER/QUI	VINÍCIUS	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	17h10 às 18h	TER/QUI	ARYEL	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	19h10 às 20h	TER/QUI	MATEUS	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (PACOTE FITNESS)	18h10 às 19h	TER/QUI	TAINARA	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE FITNESS)	19h10 às 20h	SEG/QUA/SEX	TAINARA	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE FITNESS)	11h10 às 12h	QUA/SEX	RILDO	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE FITNESS)	09h às 9h50	TER/QUI	MAGALY	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00

LUTAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
ATIVIDADES DE QUADRA							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS	07h às 07h50	TER/QUI	VINÍCIUS	R\$ 65,00	R\$ 75,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00
COMBO MODALIDADES							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
PLANOS ANUAIS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO (PLANO ANUAL)	06h às 22h / 08h às 12h	SEG-SEX/ SAB-DOM	TODOS	R\$ 69,00	R\$ 76,00	R\$ 102,00	R\$ 139,00
OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
OUTROS SERVIÇOS	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL			
DAY USE	R\$ 20,00	R\$ 25,00	R\$ 30,00	R\$ 40,00			
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO							
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)							
SESC DANÇANTE							
A ESCOLA VEM AO SESC							

Horário e valores referentes ao exercício de 2026

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
