

**ATIVIDADES FITNESS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
ALONGAMENTO	11:10/12:00	TER/QUI	CLÁUDIA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
ALONGAMENTO	19:10/20:00	TER/QUI	FRANCKLIN	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
ALONGAMENTO	8:00/08:50	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
CICLISMO INDOOR	06:00/06:50	TER/QUI	ALBER	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
CICLISMO INDOOR	12:10/13:00	SEG/QUA/SEX	NEIDE	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
GINASTICA LOCAL	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	NEIDE	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
GINASTICA LOCAL	11:10/12:00	SEG/QUA/SEX	CLAUDIA	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
GINASTICA LOCAL	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	MAYKON	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
JUMP	20:00/20:50	TER/QUI	JACKELINE	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
MUSCULAÇÃO	06:00/22:00 08:00/12:00	SEG A SEX - SAB/DOM	TODOS	R\$ 86,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00	R\$ 174,00
PILATES SOLO	09:00/09:50	QUA/SEX	KARINA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	07:00/07:50	TER/QUI	KARINA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	08:00/08:50	TER/QUI	ESTELA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	09:00/09:50	TER/QUI	KARINA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	12:00/12:50	TER/QUI	ROBERTO	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	13:00/13:50	TER/QUI	ESTELA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	14:00/14:50	TER/QUI	ESTELA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	17:00/17:50	QUA/SEX	MAYKON	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	20:10/21:00	TER/QUI	FRANCKLIN	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	16:10/17:00	QUA/SEX	MAYKON	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	15:00/15:50	TER/QUI	MAYKON	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	NEIDE	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO	20:10/21:00	SEG/QUA/SEX	JACKELINE	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
RITMOS	19:10/20:00	QUA/SEX	JACKELINE	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00

**BALLET**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
---------	---------	------	-----------	------------	----------	--------------	------------

BABY CLASS (04 A 06 ANOS)	10:00/10:50	TER/QUI	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BABY CLASS (04 A 06 ANOS)	15:00/15:50	TER/QUI	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BABY CLASS (04 A 06 ANOS)	11:00/11:50	SEG/QUA	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BABY CLASS (04 A 06 ANOS)	17:00/17:50	SEG/QUA	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET CLÁSSICO PREPARATÓRIO (06 A 08 ANOS)	09:00/09:50	TER/QUI	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET INICIANTE ADULTO (ACIMA DE 17 ANOS)	11:00/11:50	TER/QUI	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET CLÁSSICO PREPARATÓRIO (06 A 08 ANOS)	14:00/14:50	TER/QUI	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET INICIANTE ADULTO (ACIMA DE 17 ANOS)	16:00/16:50	TER/QUI	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET CLÁSSICO BÁSICO (09 A 12 ANOS)	09:00/09:50	SEG/QUA	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET CLÁSSICO BÁSICO II (12 A 16 ANOS)	10:00/10:50	SEG/QUA	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET CLÁSSICO PREPARATÓRIO (06 A 08 ANOS)	14:00/14:50	SEG/QUA	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET CLÁSSICO BÁSICO (09 A 12 ANOS)	15:00/15:50	SEG/QUA	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET CLÁSSICO BÁSICO II (12 A 16 ANOS)	16:00/16:50	SEG/QUA	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET INTERMEDIARIO ADULTO (ACIMA DE 17 ANOS)	18:00/18:50	SEG/QUA	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
DANÇA CONTEMPORAEA MODERNA (ACIMA DE 12 ANOS)	17:00/17:50	TER/QUI	ANDREZA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00

#### ATIVIDADES AQUÁTICAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINASTICA	06:00/06:50	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	KARINA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	CLÁUDIA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	CLÁUDIA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	10:10/11:00	SEG/QUA/SEX	KARINA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	11:10/12:00	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	15:10/16:00	SEG/QUA/SEX	JACKELINE	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	16:00/16:50	SEG/QUA/SEX	FÁBIO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	HEEYHASHY	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	PEDRO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	FÁBIO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINASTICA	06:00/06:50	TER/QUI	MARCELO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	07:00/07:50	TER/QUI	MARCELO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	08:00/08:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	09:00/09:50	TER/QUI	LUIZA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	11:10/12:00	TER/QUI	NEIDE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	14:00/14:50	TER/QUI	FRANCK	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00

HIDROGINASTICA	15:00/15:50	TER/QUI	FRANCKLIN	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	16:00/16:50	TER/QUI	FRANCK	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	17:00/17:50	TER/QUI	JACKELINE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	18:10/19:00	TER/QUI	MAYKON	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	19:10/20:00	TER/QUI	PEDRO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	20:10/21:00	TER/QUI	HEEYHASHY	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	12:00/12:50	QUA/SEX	ROBERTO	R\$ 80,25	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	13:00/13:50	QUA/SEX	ROBERTO	R\$ 80,25	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	12:00/12:50	TER/QUI	ESTELA	R\$ 80,25	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	13:00/13:50	TER/QUI	JACKELINE	R\$ 80,25	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
NATAÇÃO BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 11 MESES)	13:50/14:30	QUA/SEX	PEDRO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 11 MESES)	10:30/11:10	TER/QUI	LUIZA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO BEBÊ II ( 03 A 03 ANOS E 11 MESES)	14:30/15:10	QUA/SEX	PEDRO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO BEBÊ II ( 03 A 03 ANOS E 11 MESES)	09:50/10:30	TER/QUI	LUIZA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP I (04 A 05 ANOS)	09:00/09:50	QUA/SEX	LUIZA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP I (04 A 05 ANOS)	16:00/16:50	QUA/SEX	PEDRO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP I (04 A 05 ANOS)	10:10/11:00	TER/QUI	CLÁUDIA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP I (04 A 05 ANOS)	15:00/15:50	TER/QUI	HEEYHASHY	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP II (06 A 07 ANOS)	10:10/11:00	QUA/SEX	LUIZA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP II (06 A 07 ANOS)	15:00/15:50	QUA/SEX	FÁBIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP II (06 A 07 ANOS)	16:00/16:50	QUA/SEX	JACKELINE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP II (06 A 07 ANOS)	09:00/09:50	TER/QUI	CLÁUDIA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP II (06 A 07 ANOS)	14:00/14:50	TER/QUI	JACKELINE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP II (06 A 07 ANOS)	16:00/16:50	TER/QUI	PEDRO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP II (06 A 07 ANOS)	17:00/17:50	TER/QUI	FÁBIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PROMOCIONAL 5 X (ACIMA DE 15 ANOS)	11:10/12:00	SEG/TER/QUA/QUI/SEX	MARCELO	R\$ 155,25	R\$ 171,00	R\$ 229,50	R\$ 311,25
NATAÇÃO PROMOCIONAL 5 X (ACIMA DE 15 ANOS)	12:10/13:00	SEG/TER/QUA/QUI/SEX	KARINA	R\$ 155,25	R\$ 171,00	R\$ 229,50	R\$ 311,25
NATAÇÃO ADULTO 3 X (ACIMA DE 15 ANOS)	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	FÁBIO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO ADULTO 3 X (ACIMA DE 15 ANOS)	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	HEEYHASHY	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	06:00/06:50	QUA/SEX	MARCELO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	07:00/07:50	QUA/SEX	ALBER	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	08:00/08:50	QUA/SEX	KARINA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	09:00/09:50	QUA/SEX	MARCELO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	14:00/14:50	QUA/SEX	FRANCK	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00

NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	17:00/17:50	QUA/SEX	PEDRO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	20:10/21:00	QUA/SEX	PEDRO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	06:00/06:50	TER/QUI	ESTELA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	07:00/07:50	TER/QUI	CLÁUDIA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	08:00/08:50	TER/QUI	CLÁUDIA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	09:00/09:50	TER/QUI	ROBERTO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	18:10/19:00	TER/QUI	HEEYHASHY	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	19:10/20:00	TER/QUI	HEEYHASHY	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (ACIMA DE 15 ANOS)	20:10/21:00	TER/QUI	FÁBIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	09:00/09:50	QUA/SEX	ESTELA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	10:10/11:00	QUA/SEX	ESTELA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00/14:50	QUA/SEX	ESTELA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	15:00/15:50	QUA/SEX	FRANCK	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	16:00/16:50	QUA/SEX	HEEYHASHY	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	09:00/09:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	10:10/11:00	TER/QUI	MARCELO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00/14:50	TER/QUI	PEDRO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	15:00/15:50	TER/QUI	FÁBIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	16:00/16:50	TER/QUI	FÁBIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	17:00/17:50	TER/QUI	PEDRO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00

**ATIVIDADES DE QUADRA**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BASQUETEBOL - 10 A 13 ANOS	17:00/17:50	TER/QUI	HEEYHASHY	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL - 07 A 09 ANOS	09:00/09:50	TER/QUI	ALBER	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL - 11 A 15 ANOS	15:00/15:50	SEG/QUA/SEX	FRACKLIN	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
FUTSAL - 08 A 10 ANOS	16:00/16:50	QUA/SEX	FRACKLIN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL - 10 A 15 ANOS	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
FUTSAL ADULTO- 15 ANOS ACIMA	20:10/21:00	QUA/SEX	MAYKON	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
INICIAÇÃO ESPORTIVA - 04 A 06 ANOS	10:10/11:00	TER/QUI	ALBER	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 13 ANOS ACIMA	07:00/07:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	08:00/08:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 07 A 09 ANOS	09:00/09:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 10 A 12 ANOS	10:10/11:00	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 13 ANOS ACIMA	11:10/12:00	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00

TÊNIS INICIAÇÃO - 10 A 12 ANOS	15:00/15:50	TER/QUI	ALBERTO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 13 ANOS ACIMA	16:00/16:50	TER/QUI	ALBERTO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	17:00/17:50	TER/QUI	ALBERTO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	18:00/18:50	TER/QUI	ALBERTO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS AVANÇADO - 13 ANOS ACIMA	19:10/20:00	TER/QUI	ALBERTO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	20:00/20:50	TER/QUI	ALBERTO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO - 13 ANOS ACIMA	06:10/07:00	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS AVANÇADO - 13 ANOS ACIMA	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	10:10/11:00	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	11:00/11:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 10 A 14 ANOS	15:00/15:50	SEG/QUA/SEX	ALBERTO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 10 A 14 ANOS	16:00/16:50	SEG/QUA/SEX	ALBERTO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	ALBERTO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	18:00/18:50	SEG/QUA/SEX	ALBERTO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	ALBERTO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	20:00/20:10	SEG/QUA/SEX	ALBERTO	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	08:00/09:30	SÁBADO	ALBERTO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	09:30/11:00	SÁBADO	ALBERTO	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - PROMOCIONAL - 13	12:00/12:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 91,00	R\$ 102,50	R\$ 135,75	R\$ 184,50
VOLEIBOL INICIANTE - 10 A 16 ANOS	08:00/08:50	TER/QUI	ALBER	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEIBOL INICIANTE - 10 A 15 ANOS	17:00/17:50	TER/QUI	FRACKLIN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEIBOL INICIANTE - 10 A 15 ANOS	18:00/18:50	TER/QUI	FRACKLIN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO - 11 A 17 ANOS	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	FRACKLIN	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
VOLEIBOL ADULTO - 15 ANOS ACIMA	20:10/21:00	SEG/QUA/SEX	FRACKLIN	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
BOLICHE - 01 ANO ACIMA	16:00/17:00	TER/QUI	RENAN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
BOLICHE - 01 ANO ACIMA	17:00/18:00	TER/QUI	RENAN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
BOLICHE - 01 ANO ACIMA	18:00/19:00	TER/QUI	RENAN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
BOLICHE - 01 ANO ACIMA	19:00/20:00	TER/QUI	RENAN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
BOLICHE - 01 ANO ACIMA	16:00/17:00	QUA/SEX	RENAN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
BOLICHE - 01 ANO ACIMA	17:00/18:00	QUA/SEX	RENAN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
BOLICHE - 01 ANO ACIMA	18:00/19:00	QUA/SEX	RENAN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
BOLICHE - 01 ANO ACIMA	19:00/20:00	QUA/SEX	RENAN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00

**SESC CLUBE DE CORRIDAS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE DE CORRIDAS	07:00/07:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 65,00	R\$ 75,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00

**COMBO MODALIDADES**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO + JUMP	20:00/20:50	TER/QUI	JACKELINE	R\$ 143,00	R\$ 155,50	R\$ 211,50	R\$ 285,00
MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	07:00/07:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 188,50	R\$ 132,50	R\$ 177,00	R\$ 240,50

**PLANOS ANUAIS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG A DOM	TODOS	R\$ 69,00	R\$ 77,00	R\$ 105,00	R\$ 139,00
HIDROGINÁSTICA (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG/QUA/SEX	TODOS	R\$ 106,40	R\$ 117,60	R\$ 159,20	R\$ 212,80
HIDROGINÁSTICA (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	TER/QUI	TODOS	R\$ 85,60	R\$ 96,00	R\$ 126,40	R\$ 172,00
NATAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG/QUA/SEX	TODOS	R\$ 106,40	R\$ 117,60	R\$ 159,20	R\$ 212,80
NATAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	TER/QUI	TODOS	R\$ 85,60	R\$ 96,00	R\$ 126,40	R\$ 172,00

**OUTROS SERVIÇOS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	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	ISENTO	ISENTO	R\$ 8,00	R\$ 17,00
A ESCOLA VEM AO SESC	ISENTO			

## **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**