



ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	06:00 AS 22:00 - SAB 08:00 AS 13:00	2ª A 6ª	TODOS	R\$ 86,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00	R\$ 174,00
PACOTE FITNESS	06:00 AS 21:00	2ª A SEX	DIVERSOS	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	MAURICIO	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	JULIANO	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (PACOTE)	08:00 AS 08:50	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE)	19:10 AS 20:00	2ª 4ª	MATHEUS	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
PILATES	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES	16:00 AS 16:50	2ª 4ª 6ª	ANTÔNIO	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	JOÃO VICTOR	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00

LUTAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICC	Trab.CBST	Conveniado	Gerontologia	Pub. Geral
BOXE CHINÊS (A PARTIR DE 07 ANOS)	20:00 AS 20:50	2ª 4ª 6ª	LÚCIO	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
KUNG FU / WUSHU	20:00 AS 20:50	2ª 4ª 6ª	BRUNO	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 10 ANOS)	19:00 AS 19:50	3ª 5ª	Iago	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 10 ANOS)	20:00 AS 20:50	3ª 5ª	Iago	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00

KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 08 ANOS)	08:10 AS 09:50	SAB	Iago	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
JUDÔ (04 A 15 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	PAULO	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
JUDÔ (04 A 15 ANOS)	14:00 AS 14:50	2ª 4ª	PAULO	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	Trab.CBST	Conveniado	Gerontologia	Pub. Geral
HIDROGINÁSTICA	07:00 AS 07:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MARCOS	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA	09:00 AS 09:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	HENRIQUE	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA	11:10 AS 12:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA	17:10 AS 18:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA	18:10 AS 19:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA	19:10 AS 20:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA	07:00 AS 07:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	HENRIQUE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	09:00 AS 09:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	FÁBIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	11:10 AS 12:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MARCOS	R\$ 80,50	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
HIDROGINÁSTICA	14:00 AS 14:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	15:00 AS 15:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	17:10 AS 18:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	19:10 AS 20:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	JOÃO VICTOR	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	20:10 AS 21:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	ADRIAN	R\$ 80,50	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
HIDROGINÁSTICA	15:00 AS 15:50 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	MAURICIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	SÁB/DOM	ANTÔNIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	HENRIQUE	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO ADULTO	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	AUGUSTO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	FÁBIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00

NATAÇÃO ADULTO	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	HENRIQUE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	ANTÔNIO	R\$ 80,50	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
NATAÇÃO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 80,50	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
NATAÇÃO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	3ª 5ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 80,50	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
NATAÇÃO ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	4ª 6ª	MARCOS	R\$ 80,50	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
NATAÇÃO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	4ª 6ª	HENRIQUE	R\$ 80,50	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
NATAÇÃO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 80,50	R\$ 90,00	R\$ 118,50	R\$ 161,25
NATAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	SAB/DOM	ANTÔNIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	09:00 AS 09:50	SAB/DOM	ANTÔNIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	10:10 AS 11:00	SAB/DOM	ANTÔNIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	11:10 AS 12:00	SAB/DOM	ANTÔNIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	11:10 AS 11:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	17:10 AS 17:50	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	11:10 AS 11:50	4ª 6ª	MARCOS	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	16:00 AS 16:40	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
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\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	15:00 AS 15:40	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	MARCOS	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	ANIE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	HENRIQUE	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00

NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	JOÃO VICTOR	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	MARCOS	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	HENRIQUE	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	ANTÔNIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	ANTÔNIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	HENRIQUE	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00 ÀS 14:50	4ª/6ª	RODRIGO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00

ATIVIDADES DE QUADRA

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICC	Trab.CBST	Conveniado	Gerontologia	Pub. Geral
BASQUETEBOL INTERMEDIARIO (13 A 16 ANOS)	18:10 AS 19:00	4ª 6ª	MAURICIO	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
BASQUETEBOL (8 A 12 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
BASQUETEBOL (08 A 13 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL AVANÇADO (TESTE)	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	ROBSON	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
FUTSAL (12 A 16 ANOS)	08:00 AS 08:50	4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	HENRIQUE	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	JOÃO VICTOR	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	LUCAS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL (14 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00

FUTSAL aVANÇADO (TESTE)	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	LUCAS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL (11 A 14 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEIBOL INICIANTE/INTERM. (10 A 17 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	ADRIAN	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEIBOL INICIANTE ADULTO (A PARTIR DE 17 ANOS)	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEIBOL INICIANTE (14 A 17 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEIBOL INICIANTE (10 A 13 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00

KID + SESC

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICC	Trab.CBST	Conveniado	Gerontologia	Pub. Geral
KID + SESC 06 A 07 ANOS.	08:00 ÀS 12:00	2ª A 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 247,00	R\$ 272,00	R\$ 0,00	R\$ 371,00
KID + SESC 08 A 11 ANOS.	08:00 ÀS 12:00	2ª A 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 247,00	R\$ 272,00	R\$ 0,00	R\$ 371,00
KID + SESC 06 A 07 ANOS.	14:00 ÀS 18:00	2ª A 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 247,00	R\$ 272,00	R\$ 0,00	R\$ 371,00
KID + SESC 08 A 11 ANOS.	14:00 ÀS 18:00	2ª A 6ª	JOSÉ MARCOS	R\$ 247,00	R\$ 272,00	R\$ 0,00	R\$ 371,00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICC	Trab.CBST	Conveniado	Gerontologia	Pub. Geral
SESC CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 7:50	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 65,00	R\$ 75,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00

COMBO MODALIDADES

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICC	Trab.CBST	Conveniado	Gerontologia	Pub. Geral
MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 8:20	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 118,50	R\$ 132,50	R\$ 177,00	R\$ 240,50

PLANOS ANUAIS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICC	Trab. CBST	Conveniado	Gerontologia	Pub. Geral
PACOTE FITNESS (GINÁSTICA LOCALIZADA, CICLISMO INDOOR, MUSCULAÇÃO, TREINAMENTO FUNCIONAL E HIIT)	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	112	124,8	158,4	225,6
MUSCULAÇÃO	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	69	76	102	139

OUTROS SERVIÇOS	Trab.CBST	Conveniado	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	8.00	17.00
A ESCOLA VEM AO SESC	ISENTO			
	ISENTO			

DAC- BALLET E JAZZ

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSIC	Trab. CBST	Conveniada	Gerontologia	Pub. Geral
BALLET BÁSICO II (09 A 11 ANOS)	11:00 ÀS 11:50	3ª 5ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET BÁSICO I (07 A 09 ANOS)	15:10 ÀS 16:00	3ª 5ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET ADULTO INICIANTE (12 ANOS ACIMA)	19:00 ÀS 19:50	3ª 5ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BABY CLASS (04 A 06 ANOS)	09:10 ÀS 10:00	2ª 4ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET BÁSICO I (07 A 09 ANOS)	10:10 ÀS 11:00	2ª 4ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BABY CLASS (04 A 06 ANOS)	14:10 ÀS 15:00	2ª 4ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
BALLET CLASSICO II	15:10 ÀS 16:00	2ª 4ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
JAZZ II (12 ANOS ACIMA)	14:00 ÀS 14:50	3ª 5ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
JAZZ INFANTIL (09 A 11 ANOS)	14:10 ÀS 15:00	3ª 5ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00
JAZZI (12 ANOS ACIMA)	16:00 ÀS 16:50	3ª 5ª	ANNA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 92,00	R\$ 119,00

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 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. Iten 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**