

ATIVIDADES FITNESS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICO	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	06h ÀS 21h E SABÁDO 8H ÀS 12H	2ª a Sáb.	DIVERSOS	R\$ 86.00	R\$ 95.00	R\$ 127.00	R\$ 174.00
MUSCULAÇÃO - PROMOCIONAL	09H00 ÀS 11H00	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 64.50	R\$ 71.25	R\$ 95.25	R\$ 130.50
MUSCULAÇÃO - PROMOCIONAL	13h30 às 16h00	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 64.50	R\$ 71.25	R\$ 95.25	R\$ 130.50
PACOTE FITNESS	06h ÀS 21h00	2ª a 6ª	TODOS	R\$ 133.00	R\$ 148.00	R\$ 188.00	R\$ 268.00
ABDOMINAL	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	6ª	ROGÉRIO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ABDOMINAL	19h00 ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	06h10 ÀS 07h00 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	PATRESE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	PATRESE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	17h10 ÀS 18h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	19h00 ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA	18h00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA - GAP	06h10 ÀS 07h00 15 ANOS ACIMA	6ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
JUMP	18h10 ÀS 19H00 15 ANOS ACIMA	6ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	07h00 ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	2ª a 6ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	13h00 ÀS 13H50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	THÁIS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	15h00 ÀS 15h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	THÁIS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	17h10 ÀS 18h00 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	RICARDO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	17h10 ÀS 18h00 15 ANOS ACIMA	6ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ROGÉRIO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL	06h10 ÀS 07h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL	18h00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
LUTAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICO	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BOXE	19h00 ÀS 19H50 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 72.00	R\$ 80.00	R\$ 102.00	R\$ 142.00
KICKBOXING	19h50 ÀS 20H40 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 72.00	R\$ 80.00	R\$ 102.00	R\$ 142.00
SESC CLUBE DE CORRIDAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICO	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS	18h30 ÀS 20h00	3ª/5ª	ROGÉRIO	R\$ 62.00	R\$ 71.00	R\$ 95.00	R\$ 127.00
COMBO MODALIDADES							

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICO	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
COMBO CLUBE DE CORRIDA + MUSCULAÇÃO	18h30 ÀS 20h00	3ª/5ª	ROGÉRIO	R\$ 117.00	R\$ 130.50	R\$ 174.50	R\$ 237.50

PLANO FIDELIDADE

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICO	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO - FIDELIDADE	06h ÀS 21h E SABÁDO 8H ÀS 12H	3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 69.00	R\$ 77.00	R\$ 105.00	R\$ 139.00
PACOTE FITNESS - FIDELIDADE	06h ÀS 21h00	3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 106.40	R\$ 118.40	R\$ 150.40	R\$ 214.40

OUTROS SERVIÇOS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICO	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
DAY USE ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 17.00	R\$ 17.00	R\$ 24.00	R\$ 30.00

OUTROS SERVIÇOS	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
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
SESC DANÇANTE (Happy Hour)	R\$ 25.00	R\$ 27.00	R\$ 31.00	R\$ 47.00
A ESCOLA VEM AO SESC	ISENTO			
	ISENTO			

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).

O pagamento da mensalidade no primeiro mês, terá o valor proporcional aos dias de utilização dos serviços, e no mês seguinte será cobrado o valor integral da modalidade inscrita

Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4 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**