

- As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado o número de vagas por telefone).
- Documentos necessários: carteira do SESC (mesmo sendo usuário) e atestado médico no ato da matrícula.
- **Pagamento de mensalidade:** 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez a matrícula).
- É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive a touca), Futsal, Voleibol e Basquetebol.
- Não realizamos reserva de vaga.
- **Homens com idade a partir de 45 anos e mulheres a partir de 55 anos** somente farão atividades mediante apresentação de **Atestado Cardiológico** (com data de até 30 dias), (conforme Ordem de serviço, 025/2006 do Diretor Regional do SESC-DF) que terá validade de **6 meses** para o SESC, podendo ou não ser revalidado por mais 6 meses. É exigido o **traje de banho** na realização do exame médico para atividades em piscina. Os atestados médicos trazidos de médicos terceirizados deverão ser homologados pelos médicos do SESC-DF (adesivo atrás da carteirinha).

Horário de Atendimento: 8h às 18h de 2ª a 6ª feira

CONFEÇÃO E RENOVAÇÃO DE CARTEIRINHA			
Comerciário	Gerontologia	Convênio	Usuário
R\$ 3,00	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 11,00
2ª VIA - CONFEÇÃO DE CARTEIRINHA			
R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 11,00	R\$ 22,00

TABELA DE PREÇOS NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS			
ENTRADA NO CLUBE		EXAME MÉDICO PARA PISCINA	
VALOR UNITÁRIO		VALOR UNITÁRIO	
COMERCIÁRIO/DEP.	R\$ 3,00	COMERCIÁRIO / DEP	R\$ 7,00
CONVÊNIO	R\$ 5,00	CONVÊNIO / DEP	R\$ 9,00
GERONTOLOGIA	R\$ 4,00	GERONTOLOGIA	R\$ 8,00
USUÁRIO	R\$ 9,00	USUÁRIO / DEP	R\$ 10,00

PASSAPORTE PARA O LAZER	
AGORA A FAMÍLIA COM MAIS DE 3 PESSOAS PAGA MENOS	
FAMÍLIA COMERCIÁRIA	R\$ 7,00
FAMÍLIA CONVENIADA	R\$ 14,00
FAMÍLIA USUÁRIA	R\$ 27,00

ALUGUEL QUADRA POLIESPORTIVA (POR HORA)			
DIURNO		NOTURNO	
COMERCIÁRIO	R\$ 33,00	COMERCIÁRIO	R\$ 49,00
GERONTOLOGIA	R\$ 37,00	GERONTOLOGIA	R\$ 52,00
CONVÊNIO	R\$ 42,00	CONVÊNIO	R\$ 56,00
USUÁRIO	R\$ 47,00	USUÁRIO	R\$ 62,00

ATESTADO DE SAÚDE PARA ATIVIDADES				
Comerciário	Gerontologia	Convênio	Servidor SESC	Usuário
R\$ 9,00	R\$ 10,00	R\$ 11,00	R\$ 4,50	R\$ 13,00

OBRIGATÓRIO	COMERCIÁRIO	GERONTOLOGIA	CONVÊNIO	Servidor SESC	USUÁRIO
AVALIAÇÃO FÍSICA COMPUTADORIZADA	R\$ 15,00	R\$ 16,00	R\$ 18,00	R\$ 7,50	R\$ 27,00

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA: 6h às 13h / 14h às 22h							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	Professor	Comerciário	Gerontologia	Convênio	Usuário
MUSCULAÇÃO	6h ÀS 11h - SÁB 8h ÀS 12h	2ª A SÁB	IVONE	43,00	45,00	50,00	82,00
MUSCULAÇÃO	14h ÀS 18h - SÁB 8h ÀS 12h	2ª A SÁB	ALEXANDRE	43,00	45,00	50,00	82,00
MUSCULAÇÃO	18h ÀS 22h - SÁB 8h ÀS 12h	2ª A SÁB	HENRIQUE	43,00	45,00	50,00	82,00
MUSCULAÇÃO PROMOC.	11h ÀS 13h - SÁB 8h ÀS 12h	2ª A SÁB	MILENA	25,00	27,00	32,00	54,00
HIDROGINÁSTICA	9h ÀS 9h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	PATRÍCIA	30,00	32,00	38,00	65,00
HIDROGINÁSTICA	7h ÀS 7h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	PATRÍCIA	30,00	32,00	38,00	65,00
HIDROGINÁSTICA	15h ÀS 15h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	SINARA	30,00	32,00	38,00	65,00
HIDROGINÁSTICA	17h ÀS 17h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	HENRIQUE	30,00	32,00	38,00	65,00
HIDROGINÁSTICA	18h ÀS 18h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	SINARA	30,00	32,00	38,00	65,00
HIDROGINÁSTICA	7h ÀS 7h50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	PATRÍCIA	38,00	40,00	42,00	78,00
HIDROGINÁSTICA	8h ÀS 8h50 (45 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	PATRÍCIA	38,00	40,00	42,00	78,00
HIDROGINÁSTICA	17h ÀS 17h50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	HENRIQUE	38,00	40,00	42,00	78,00
HIDROGINÁSTICA	18h ÀS 18h50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	SINARA	38,00	40,00	42,00	78,00
HIDROGINÁSTICA	19h ÀS 19h50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	WELLINGTON	38,00	40,00	42,00	78,00
HIDROGINÁSTICA PROMOC.	11h05 ÀS 11h55 (15 ANOS ACIMA)	3ª A 6ª	PATRÍCIA	30,00	32,00	39,00	65,00
HIDROGINÁSTICA PROMOC.	12h ÀS 12h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª A 6ª	PATRÍCIA	30,00	32,00	39,00	65,00
AERO JUMP	7h ÀS 7h50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MILENA	38,00	40,00	42,00	78,00
AERO JUMP	18h ÀS 18h50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MÁRCIO	38,00	40,00	42,00	78,00
PILATES	20h ÀS 20h50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	ALEXANDRE	54,00	55,00	65,00	88,00
PILATES	7h ÀS 7h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	TAKEDA	49,00	50,00	59,00	76,00
PILATES	19h ÀS 19h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ALEXANDRE	49,00	50,00	59,00	76,00
GINÁSTICA	19h ÀS 19h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MÁRCIO	30,00	32,00	39,00	65,00
GINÁSTICA	8h ÀS 8h50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MILENA	38,00	40,00	42,00	78,00
CICLISMO INDOOR	8h ÀS 8h50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	TAKEDA	30,00	32,00	38,00	65,00
CICLISMO INDOOR	19h ÀS 19h50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MÁRCIO	38,00	40,00	42,00	78,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	10h ÀS 10h50 (5 E 6 ANOS)	4ª 6ª	PATRÍCIA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	16h ÀS 16h50 (5 E 6 ANOS)	4ª 6ª	SINARA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	16h ÀS 16h50 (5 E 6 ANOS)	3ª 5ª	SINARA	30,00	32,00	38,00	65,00

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA: 6h às 13h / 14h às 22h

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	Professor	Comerciário	Geronto	Convênio	Usuário
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	14h ÀS 14h50 (4 A 6 ANOS)	3ª 5ª	SINARA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO III	9h ÀS 9h50 7 A 10 ANOS	4ª 6ª	PATRICIA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO III	14h ÀS 14h50 10 A 14 ANOS	4ª 6ª	SINARA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO III	14h ÀS 14h50 7 A 10 ANOS	3ª 5ª	WELLINGTON	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO III	15h ÀS 15h50 7 A 10 ANOS	3ª 5ª	LAURA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO III	15h ÀS 15h50 7 A 10 ANOS	4ª 6ª	SINARA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO III	16h ÀS 16h50 7 A 10 ANOS	3ª 5ª	LAURA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO III	10h ÀS 10h50 8 A 14 ANOS	3ª 5ª	PATRICIA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO III	15h ÀS 15h50 8 A 14 ANOS	2ª 4ª 6ª	HENRIQUE	38,00	40,00	42,00	78,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO III	16h ÀS 16h50 7 A 10 ANOS	4ª 6ª	LAURA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO CRAWL/COSTAS	8h ÀS 8h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	PATRICIA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO CRAWL/COSTAS	9h ÀS 9h50 7 A 14 ANOS	3ª 5ª	TAKEDA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO CRAWL/COSTAS	10h ÀS 10h50 8 A 14 ANOS	3ª 5ª	TAKEDA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO CRAWL/COSTAS	14h ÀS 14h50 7 A 14 ANOS	3ª 5ª	LAURA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO CRAWL/COSTAS	15h ÀS 15h50 11 A 14 ANOS	3ª 5ª	WELLINGTON	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO CRAWL/COSTAS	16h ÀS 16h50 11 A 14 ANOS	3ª 5ª	WELLINGTON	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO CRAWL/COSTAS	17h05 ÀS 17h55 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	SINARA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO CRAWL/COSTAS	18h ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	ALEXANDRE	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO CRAWL/COSTAS	19h ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	WELLINGTON	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO CRAWL/COSTAS	20h ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	WELLINGTON	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO CRAWL/COSTAS	7h ÀS 7h50 13 ANOS ACIMA	4ª 6ª	TAKEDA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO CRAWL/COSTAS	10h ÀS 10h50 7 A 14 ANOS	2ª 4ª 6ª	TAKEDA	38,00	40,00	42,00	78,00
NATAÇÃO CRAWL/COSTAS	16h ÀS 16h50 11 A 14 ANOS	2ª 4ª 6ª	WELLINGTON	38,00	40,00	42,00	78,00
NATAÇÃO CRAWL/COSTAS	9h ÀS 9h50 11 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	TAKEDA	38,00	40,00	42,00	78,00
NATAÇÃO PROMOCIONAL / INICIAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO	12h ÀS 12h50 15 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	TAKEDA	30,00	32,00	39,00	65,00
NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO	8h ÀS 8h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	HENRIQUE	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO	16h ÀS 16h50 11 A 14 ANOS	2ª 4ª 6ª	HENRIQUE	38,00	40,00	42,00	78,00
NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO	20h ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	WELLINGTON	38,00	40,00	42,00	78,00
NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO	11h05 ÀS 11h55 15 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	TAKEDA	30,00	32,00	38,00	65,00
NATAÇÃO TREINAMENTO	17h05 ÀS 17h55 8 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ALEXANDRE	38,00	40,00	42,00	78,00
FUTSAL INICIANTE	8h ÀS 8h50 10 A 14 ANOS	2ª 4ª 6ª	TAKEDA	32,00	34,00	42,00	59,00
FUTSAL INICIANTE	16h ÀS 16h50 12 A 14 ANOS	2ª 4ª 6ª	MÁRCIO	32,00	34,00	42,00	59,00
FUTSAL INICIANTE	17h05 ÀS 17h55 10 E 11 ANOS	2ª 4ª 6ª	MÁRCIO	32,00	34,00	42,00	59,00
FUTSAL INICIANTE	17h05 ÀS 17h55 5 A 6 ANOS	3ª 5ª	MÁRCIO	27,00	29,00	32,00	54,00
FUTSAL INICIANTE	16h ÀS 16h50 07 A 09 ANOS	3ª 5ª	MÁRCIO	27,00	29,00	32,00	54,00
KARATÊ INICIANTE	9h ÀS 9h50 5 A 12 ANOS	2ª 4ª 6ª	SOBRINHO	38,00	39,00	42,00	75,00
KARATÊ INICIANTE	18h ÀS 18h50 13 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	SOBRINHO	38,00	39,00	42,00	75,00
KARATÊ DIVERSOS 2ª 15h	14h ÀS 14h50 8 A 12 ANOS	4ª 6ª	SOBRINHO	38,00	39,00	42,00	75,00
KARATÊ DIVERSOS	8h ÀS 8h50 10 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	SOBRINHO	38,00	39,00	42,00	75,00
KARATÊ DIVERSOS	15h ÀS 15h50 5 A 7 ANOS	2ª 4ª 6ª	SOBRINHO	38,00	39,00	42,00	75,00
KUNG FU	10h ÀS 10h50 6 ANOS ACIMA	3ª 5ª	LEE	30,00	32,00	38,00	65,00
KUNG FU	14h30 ÀS 16h 10 ANOS ACIMA	3ª 5ª	LEE	38,00	39,00	42,00	75,00
KUNG FU	19h ÀS 19h50 10 ANOS ACIMA	3ª 5ª	LEE	30,00	32,00	38,00	65,00
KUNG FU	20h ÀS 20h50 10 ANOS ACIMA	3ª 5ª	LEE	30,00	32,00	38,00	65,00
CAPOEIRA	17h ÀS 17h50 10 ANOS ACIMA	3ª 5ª	TERCEIRIZADO	30,00	32,00	38,00	65,00
JIUJITSU	18h ÀS 18h50 10 ANOS ACIMA	3ª 5ª	TERCEIRIZADO	30,00	32,00	38,00	65,00
JIUJITSU	20h ÀS 20h50 10 ANOS ACIMA	2ª 4ª	TERCEIRIZADO	30,00	32,00	38,00	65,00
YOGA	8h ÀS 8h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	TERCEIRIZADO	30,00	32,00	38,00	65,00
YOGA	9h ÀS 9h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	TERCEIRIZADO	30,00	32,00	38,00	65,00
YOGA	19h ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	TERCEIRIZADO	30,00	32,00	38,00	65,00
YOGA	20h ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	TERCEIRIZADO	30,00	32,00	38,00	65,00

CURSO	HORÁRIO	DIAS	Professor	Comerciário	Gerontologia	Convênio	Usuário
BALLET INICIANTE	9h ÀS 9h50 8 A 12 ANOS	3ª 5ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BALLET II (Teste)	15h ÀS 15h50 11 A 16 ANOS	3ª 5ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BALLET AVANÇADO (Teste)	16h ÀS 16h50 13 ANOS ACIMA	3ª 5ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BABY CLASS I (Teste)	10h ÀS 10h50 4 A 7 ANOS	3ª 5ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BALLET INICIANTE	14h ÀS 14h50 7 A 10 ANOS	3ª 5ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
JAZZ INTERMEDIÁRIO (Teste)	17h ÀS 17h50 12 ANOS ACIMA	3ª 5ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BABY CLASS INICIANTE	13h ÀS 13h50 4 A 7 ANOS	4ª 6ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BALLET INICIANTE	9h ÀS 9h50 8 A 12 ANOS	4ª 6ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BABY CLASS INICIANTE	10h ÀS 10h50 4 A 7 ANOS	4ª 6ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BALLET INICIANTE	14h ÀS 14h50 8 A 13 ANOS	4ª 6ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BABY CLASS I (Teste)	15h ÀS 15h50 4 A 6 ANOS	4ª 6ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
JAZZ INICIANTE	16h ÀS 16h50 10 A 14 ANOS	4ª 6ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
BALLET I (Teste)	17h ÀS 17h50 10 A 14 ANOS	4ª 6ª	PATRICIA	27,00	29,00	33,00	55,00
AxÉ BAHIA	17h ÀS 17h50 10 ANOS ACIMA	3ª 5ª	TERCEIRIZADO	27,00	29,00	33,00	55,00
AxÉ BAHIA	19h ÀS 19h50 10 ANOS ACIMA	3ª 5ª	TERCEIRIZADO	27,00	29,00	33,00	55,00
DANÇA DO VENTRE	18h ÀS 18h50 10 ANOS ACIMA	2ª 4ª	TERCEIRIZADO	27,00	29,00	33,00	55,00
DANÇA DO VENTRE	14h30 ÀS 16h30 10 ANOS ACIMA	SÁBADO	TERCEIRIZADO	27,00	29,00	33,00	55,00
DANÇA DE SALÃO	20h ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	TERCEIRIZADO	27,00	29,00	33,00	55,00
DANÇA DE SALÃO	19h ÀS 21h 15 ANOS ACIMA	6ª	TERCEIRIZADO	27,00	29,00	33,00	55,00
DANÇA DE SALÃO	14h ÀS 16h 15 ANOS ACIMA	SÁBADO	TERCEIRIZADO	27,00	29,00	33,00	55,00
STREET DANCE	18h ÀS 18h50 10 A 14 ANOS	2ª 4ª	TERCEIRIZADO	27,00	29,00	33,00	55,00
STREET DANCE	10h ÀS 12h 10 ANOS ACIMA	SÁBADO	TERCEIRIZADO	27,00	29,00	33,00	55,00
TEATRO	19h ÀS 21h 10 ANOS ACIMA	6ª	TERCEIRIZADO	24,00	25,00	37,00	50,00
TEATRO	9h ÀS 11h 10 ANOS ACIMA	SÁBADO	TERCEIRIZADO	24,00	25,00	37,00	50,00
VIOLÃO	16h ÀS 16h50 10 ANOS ACIMA	3ª 5ª	TERCEIRIZADO	30,00	32,00	43,00	55,00
VIOLÃO	18h ÀS 18h50 10 ANOS ACIMA	3ª 5ª	TERCEIRIZADO	30,00	32,00	43,00	55,00