

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA: 6h às 22 horas. FEVEREIRO/2010**

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	PROFESSOR	COM/DEP	GERONTO	CONVÊNIO	USUÁRIO
ALONGAMENTO – ACIMA DE 12 ANOS	09:30	3ª/5ª	ALESSANDRA	R\$ 13,00	R\$ 14,00	R\$ 16,00	R\$ 28,00
ALONGAMENTO – ACIMA DE 12 ANOS	10:30	2ª/4ª/6ª	LOUISE	R\$ 19,00	R\$ 20,00	R\$ 24,00	R\$ 42,00
ALONGAMENTO – ACIMA DE 12 ANOS	10:30	2ª/4ª/6ª	LUDMILLA	R\$ 19,00	R\$ 20,00	R\$ 24,00	R\$ 42,00
DANÇA CIGANA – ACIMA DE 15 ANOS	10h/12h	Terças	RUTH	R\$ 37,00	R\$ 38,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
DANÇA CIGANA – ACIMA DE 60 ANOS	10h/12h	Quintas	RUTH	R\$ 37,00	R\$ 38,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
GINÁSTICA – JUMP (15 anos acima)	12:30	3ª/5ª	LUIS	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (15 anos acima)	15:20	3ª/5ª	LUIS	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (15 anos acima)	18:10	3ª/5ª	MARTA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (15 anos acima)	19:10	3ª/5ª	ANA PAULA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (15 anos acima)	07:30	2ª/4ª/6ª	LOUISE	R\$ 43,00	R\$ 44,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (15 anos acima)	08:30	2ª/4ª/6ª	LUDMILLA	R\$ 43,00	R\$ 44,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (15 anos acima)	12:30	2ª/4ª/6ª	ALESSANDRA	R\$ 43,00	R\$ 44,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (15 anos acima)	17:30	2ª/4ª/6ª	MICHELLE C.	R\$ 43,00	R\$ 44,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (15 anos acima)	18:30	2ª/4ª/6ª	MICHELLE C.	R\$ 43,00	R\$ 44,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (15 anos acima)	19:30	2ª/4ª/6ª	SOLANGE	R\$ 43,00	R\$ 44,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
MUSCULAÇÃO – A PARTIR DE 15 ANOS	MANHÃ	2ª a 6ª	ALESSANDRA	R\$ 50,00	R\$ 51,00	R\$ 53,00	R\$ 92,00
MUSCULAÇÃO – A PARTIR DE 15 ANOS	TARDE	2ª a 6ª	LUIS	R\$ 50,00	R\$ 51,00	R\$ 53,00	R\$ 92,00
MUSCULAÇÃO – A PARTIR DE 15 ANOS	NOITE	2ª a 6ª	RAPHAEL	R\$ 50,00	R\$ 51,00	R\$ 53,00	R\$ 92,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	08:30	3ª/5ª	LOUISE	R\$ 49,00	R\$ 50,00	R\$ 59,00	R\$ 76,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	10:00	3ª/5ª	LUDMILLA	R\$ 49,00	R\$ 50,00	R\$ 59,00	R\$ 76,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	12:10	3ª/5ª	LOUISE	R\$ 49,00	R\$ 50,00	R\$ 59,00	R\$ 76,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	14:30	3ª/5ª	RAPHAEL	R\$ 49,00	R\$ 50,00	R\$ 59,00	R\$ 76,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	16:20	3ª/5ª	LUIS	R\$ 49,00	R\$ 50,00	R\$ 59,00	R\$ 76,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	17:10	3ª/5ª	RAPHAEL	R\$ 49,00	R\$ 50,00	R\$ 59,00	R\$ 76,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	18:10	3ª/5ª	RAPHAEL	R\$ 49,00	R\$ 50,00	R\$ 59,00	R\$ 76,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	09:30	2ª/4ª/6ª	LUDMILLA	R\$ 54,00	R\$ 55,00	R\$ 65,00	R\$ 88,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	15:30	2ª/4ª/6ª	RAPHAEL	R\$ 54,00	R\$ 55,00	R\$ 65,00	R\$ 88,00
PILATES SOLO – ACIMA DE 15 ANOS	16:30	2ª/4ª/6ª	LUIS	R\$ 54,00	R\$ 55,00	R\$ 65,00	R\$ 88,00
YOGA – ACIMA DE 15 ANOS	07:00	3ª/5ª	ELIZABEL	R\$ 50,00	R\$ 51,00	R\$ 70,00	R\$ 80,00
YOGA – ACIMA DE 15 ANOS	17:00	3ª/5ª	ELIZABEL	R\$ 50,00	R\$ 51,00	R\$ 70,00	R\$ 80,00
YOGA – ACIMA DE 15 ANOS	07:30	2ª/4ª/6ª	ELIZABEL	R\$ 56,00	R\$ 57,00	R\$ 80,00	R\$ 90,00
YOGA – ACIMA DE 15 ANOS	08:30	2ª/4ª/6ª	ELIZABEL	R\$ 56,00	R\$ 57,00	R\$ 80,00	R\$ 90,00
YOGA – ACIMA DE 15 ANOS	09:30	2ª/4ª/6ª	VÂNIA	R\$ 56,00	R\$ 57,00	R\$ 80,00	R\$ 90,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	06:30	3ª/5ª	LUDMILLA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	07:30	3ª/5ª	LUDMILLA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	08:25	3ª/5ª	ALESSANDRA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	09:20	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	10:15	3ª/5ª	LOUISE	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	11:10	3ª/5ª	ALESSANDRA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	12:30	3ª/5ª	VIVIANE	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	15:30	3ª/5ª	FLÁVIA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	16:30	3ª/5ª	MICHELLE C.	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	17:30	3ª/5ª	MICHELLE C.	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	18:30	3ª/5ª	SOLANGE	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	19:30	3ª/5ª	SOLANGE	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	06:30	2ª/4ª/6ª	RANGEL	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	07:30	2ª/4ª/6ª	RANGEL	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	08:30	2ª/4ª/6ª	ALESSANDRA	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	09:30	2ª/4ª/6ª	LOUISE	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	11:10	2ª/4ª/6ª	LUDMILLA	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	12:30	2ª/4ª/6ª	MARTA	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	13:30	2ª/4ª/6ª	MARTA	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	15:30	2ª/4ª/6ª	MICHELLE B.	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	16:30	2ª/4ª/6ª	SOLANGE	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	17:30	2ª/4ª/6ª	FLÁVIA	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	18:30	2ª/4ª/6ª	SOLANGE	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
HIDROGINÁSTICA – ACIMA DE 15 ANOS	19:30	2ª/4ª/6ª	ANA PAULA	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	PROFESSOR	COM/DEP	GERONTO	CONVÊNIO	USUÁRIO
NATAÇÃO – INTERMEDIÁRIO ADULTO	06:10	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INICIAÇÃO ADULTO	07:10	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INTERMEDIÁRIO ADULTO	08:10	3ª/5ª	ANDERSON	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO - ADAPTAÇÃO I E II 5/7 ANOS	09:10	3ª/5ª	ANDERSON	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INTERM/AVANÇ - 08/14 ANOS	10:20	3ª/5ª	ANDERSON	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO - ADULTO 60 ANOS ACIMA	11:10	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INTERMEDIÁRIO ADULTO	12:10	3ª/5ª	FLÁVIA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO - ADAPTAÇÃO I 5/7 ANOS	14:10	3ª/5ª	MARTA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO - INTERM/AVANÇ - 08/14 ANOS	14:10	3ª/5ª	VIVIANE	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INICIAÇÃO - 08/14 ANOS	15:10	3ª/5ª	VIVIANE	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INICIAÇÃO ADULTO	16:10	3ª/5ª	VIVIANE	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INICIAÇÃO ADULTO	17:10	3ª/5ª	MARTA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INTERMEDIÁRIO ADULTO	18:10	3ª/5ª	MICHELE M.	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – AVANÇADO ADULTO	19:10	3ª/5ª	MICHELE M.	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INTERMEDIÁRIO ADULTO	20:10	3ª/5ª	MICHELE M.	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – INICIAÇÃO ADULTO	20:30	3ª/5ª	ANA PAULA	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – LIVRE	21:00	3ª/5ª	SOLANGE	R\$ 38,00	R\$ 39,00	R\$ 41,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO – AVANÇADO ADULTO	06:10	2ª/4ª/6ª	ANDERSON	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – AVANÇADO ADULTO	07:10	2ª/4ª/6ª	ANDERSON	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – INTERMEDIÁRIO ADULTO	08:10	2ª/4ª/6ª	ANDERSON	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO - ADAPTAÇÃO I E II 5/7 ANOS	10:20	2ª/4ª/6ª	RANGEL	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO - INICIAÇÃO 08/14 ANOS	10:20	2ª/4ª/6ª	ANDERSON	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – INTERMEDIÁRIO ADULTO	12:10	2ª/4ª/6ª	LUIS	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – AVANÇADO ADULTO	13:10	2ª/4ª/6ª	LUIS	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – INICIAÇÃO 08/14 ANOS	14:10	2ª/4ª/6ª	VIVIANE	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO - ADAPTAÇÃO II 5/7 ANOS	14:20	2ª/4ª/6ª	LUIS	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – TREINAMENTO 08/14 ANOS	15:10	2ª/4ª/6ª	VIVIANE	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – AVANÇADO ADULTO	16:10	2ª/4ª/6ª	ANA PAULA	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – INTERMEDIÁRIO ADULTO	17:10	2ª/4ª/6ª	RAPHAEL	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – INTERMEDIÁRIO ADULTO	18:10	2ª/4ª/6ª	MICHELE M.	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – TREINAMENTO ADULTO	19:10	2ª/4ª/6ª	MICHELE M.	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – INICIAÇÃO ADULTO	20:10	2ª/4ª/6ª	RAPHAEL	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
NATAÇÃO – LIVRE	21:00	2ª/4ª/6ª	SOLANGE	R\$ 43,00	R\$ 45,00	R\$ 47,00	R\$ 87,00
<b>OBRIGATÓRIO</b>			<b>COM / DEP</b>	<b>GERONTO</b>	<b>CONVÊNIO</b>		<b>USUÁRIO</b>
<b>AVALIAÇÃO FÍSICA (PARA MUSCULAÇÃO)</b>			R\$ 15,00	R\$ 16,00	R\$ 18,00		R\$ 27,00
<b>EXAME MÉDICO PARA ATIVIDADES ESPORTIVAS</b>			R\$ 9,00	R\$ 10,00	R\$ 11,00		R\$13,00

### ATENÇÃO!

- As matrículas estão condicionadas a existência de vagas nas atividades; Não realizamos reserva de vaga.
- Documentos Necessários: Carteira do **SESC** atualizada (mesmo sendo usuário) e **ATESTADO MÉDICO (ESPECÍFICO) PARA A MODALIDADE NO ATO DA MATRÍCULA (PARA HOMENS ACIMA DE 45 ANOS E MULHERES ACIMA DE 55 ANOS DE IDADE, SERÁ EXIGIDO UM ATESTADO MÉDICO EMITIDO POR UM CARDIOLOGISTA)**. 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**;
- As matrículas realizadas após dia 21 de cada mês serão efetivadas para o mês subsequente.