

**ATIVIDADES FITNESS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	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\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00
ABDOMINAL	12h10 ÀS 13h00	6ª	ROGÉRIO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ABDOMINAL	19h00 ÀS 19h50	2ª/4ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	06h10 ÀS 07h00	2ª/4ª	PATRESE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	12h10 ÀS 13h00	3ª/5ª	PATRESE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	17h10 ÀS 18h00	3ª/5ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	19h00 ÀS 19h50	3ª/5ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA	18h00 ÀS 18h50	2ª/4ª	ROGÉRIO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA - GAP	06h10 ÀS 07h00	6ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
JUMP	18h10 ÀS 19H00	6ª	CAMILA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	07h00 ÀS 07h50	2ª/4ª/6ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	07h00 ÀS 07h50	3ª/5ª	BRENNO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	13h00 ÀS 13H50	2ª/4ª	THÁIS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	15h00 ÀS 15h50	2ª/4ª	CAMILA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	17h10 ÀS 18h00	2ª/4ª	THÁIS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	12h10 ÀS 13h00	3ª/5ª	BRENNO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	17h10 ÀS 18h00	6ª	THÁIS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL	12h10 ÀS 13h00	2ª/4ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL	06h10 ÀS 07h00	3ª/5ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL	18h00 ÀS 18h50	3ª/5ª	THÁIS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
KANGOO JUMPS	07h00 ÀS 07h50	3ª/5ª	YASMIN	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
KANGOO JUMPS	12h10 ÀS 13h00	2ª/4ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE

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\$ 65,00	R\$ 75,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00
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\$ 118,50	R\$ 132,50	R\$ 177,00	R\$ 240,50
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\$ 76,00	R\$ 102,00	R\$ 139,00
PACOTE FITNESS - FIDELIDADE	06h ÀS 21h00	3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 112,00	R\$ 124,80	R\$ 158,40	R\$ 214,40
OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	EDUCADOR FÍSICO	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
DAY USE ACADEMIA	DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 20,00	R\$ 25,00	R\$ 30,00	R\$ 40,00

### 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 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. 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**