

UNIDADE SESC SCS

Alberto Salvatori Giovanni Vilardo

Informações:3218-9100

Whatsapp:3218-9101

www.sescdf.com.br

ATIVIDADES FITNESS

| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVÊNIO | GERONTOLOGIA | PUB. GERAL |
|----------------------------|-------------------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|------------|
| MUSCULAÇÃO | 06h ÀS 21h E SABADO 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 | THAÍS | PACOTE | PACOTE | PACOTE | PACOTE |
| PILATES SOLO | 15h00 ÀS 15h50 | 2ª/4ª | CAMILA | PACOTE | PACOTE | PACOTE | PACOTE |
| PILATES SOLO | 17h10 ÀS 18h00 | 2ª/4ª | THAÍS | PACOTE | PACOTE | PACOTE | PACOTE |
| PILATES SOLO | 12h10 ÀS 13h00 | 3ª/5ª | BRENNO | PACOTE | PACOTE | PACOTE | PACOTE |
| PILATES SOLO | 17h10 ÀS 18h00 | 6ª | THAÍS | 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 | THAÍS | 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