

**ATIVIDADES FITNESS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
GINÁSTICA LOCALIZADA 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Douglas	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
HIIT 2X 15 ANOS ACIMA	17H	T/Q	André Diener	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Hellany	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	André Diener	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Luciano	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	André Diener	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Jessika	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	Isadora	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	7H	S/Q/S	Hellany	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	Aurélío	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Hellany	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	Verônica	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	11H	S/Q/S	Verônica	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	15H	S/Q/S	Bruna	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Jessika	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	18H	S/Q/S	Jessika	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	André Diener	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	Hellany	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	15H	T/Q	Douglas	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	Douglas	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	Hellany	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	Alex	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	Luan	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	06H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	EQUIPE DFE	R\$ 86,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00	R\$ 174,00
MUSCULAÇÃO PIES	06H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	EQUIPE DFE	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO

**LUTAS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
---------	---------	------	-----------	------------	----------	--------------	------------

JIU JITSU 2X 12 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Sobrinho	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
JIU JITSU KIDS 2X 06 A 11 ANOS	17H	T/Q	Sobrinho	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
JUDÔ 3X 03 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Charles	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
JUDÔ 3X 03 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Charles	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
JUDÔ 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Charles	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
KARATÊ 2X 04 A 09 ACIMA	16H	T/Q	Sobrinho	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
KARATÊ 2X 10 ANOS ACIMA	18H	T/Q	Sobrinho	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
KRAV MÁGA 2X 10 ANOS ACIMA	19H	Q/S	Eduardo	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
KUNG FU 2X 10 ANOS ACIMA	20H	T/Q	Bruno	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
<b>ATIVIDADES AQUÁTICAS</b>							
<b>SERVIÇO</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>INSTRUTOR</b>	<b>TRAB. CBST</b>	<b>CONVENIO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	8H	Q/S	Luciano	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	10H	Q/S	André Luiz	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	Q/S	André Luiz	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	12H	Q/S	Hellany	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	13H	Q/S	Bruna	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	15H	Q/S	Douglas	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	Q/S	André Diener	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	Q/S	Marcela	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	Hellany	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	Bruna	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	9H	T/Q	Aurélio	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Alex	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q	Ricardo	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q	Glauber	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	Douglas	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	17H	T/Q	Luan	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	18H	T/Q	Jessika	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Douglas	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	André Diener	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Aurélio	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	André Diener	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	17H	S/Q/S	Luan	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00

HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	Isadora	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q/Q/S	Alex/ André LUIZ	R\$ 160,50	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q/Q/S	Hellany/ Ricardo	R\$ 160,50	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q/Q/S	Bruna/Glauber	R\$ 160,50	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q/Q/S	Marcela/ André D.	R\$ 160,50	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	06H	Q/S	Ricardo	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	07H	Q/S	Verônica	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INTERM/ AVANÇADO	8H	Q/S	Alex	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	9H	Q/S	Luciano	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	9H	Q/S	Bruna	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	9H	Q/S	Alex	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X TREINAMENTO INFANTIL	10H	Q/S	Alex	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	11H	Q/S	Alex	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM	11H	Q/S	Aurélio	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	12H	Q/S	Ricardo	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	13H	Q/S	Ricardo	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	14H	Q/S	André Luiz	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC.INFANTIL	14H	Q/S	Alexander	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	14H	Q/S	Marcela	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	15H	Q/S	Marcela	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC.INFANTIL	15H	Q/S	Alexander	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	15H	Q/S	Luan	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC.INFANTIL	18H10	Q/S	Alexander	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	6H	T/Q	Alex	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	7H	T/Q	Bruna	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	8H	T/Q	Alex	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	9H	T/Q	Luciano	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	9H	T/Q	Bruna	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	9H	T/Q	Alex	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	10H10	T/Q	Aurélio	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	10H10	T/Q	Alex	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	10H10	T/Q	Luciano	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	11H	T/Q	Aurélio	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00

NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Verônica	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q	Aurégio	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q	Ricardo	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	14H	T/Q	Ricardo	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	14H	T/Q	Marcela	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X TREINAMENTO INFANTIL	14H	T/Q	André Luiz	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	15H	T/Q	André Luiz	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	15H	T/Q	Luan	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	15H	T/Q	Bruna	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	16H	T/Q	André Luiz	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	16H	T/Q	Isadora	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO ADULTO	16H10	T/Q	Alexander	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ACIMA INICIANTE/ INTERM	17H	T/Q	Marcela	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL	17H	T/Q	Jessika	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	17H	T/Q	Isadora	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	18H10	T/Q	Jessika	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL	18H10	T/Q	Marcela	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM. ADULTO	18H10	T/Q	Alexander	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INTERM	19H	T/Q	Alexander	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	19H	T/Q	André Diener	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	20H	T/Q	André Diener	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	21H	T/Q	Alexander	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	10H10	S/Q/S	Alex	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM. INFANTIL	16H	S/Q/S	Isadora	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	16H	S/Q/S	Douglas	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 06 A 08 ANOS ADAP.II	17H	S/Q/S	Douglas	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM. INFANTIL	17H	S/Q/S	Marcela	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	17H	S/Q/S	André Diener	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	18H10	S/Q/S	Douglas	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	19H	S/Q/S	Douglas	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	20H	S/Q/S	André Diener	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM.	20H	S/Q/S	Jessika	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	21H	S/Q/S	Marcela	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00

NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	6H	T/Q/Q/S	Alex/Ricardo	R\$ 160,50	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	11H	T/Q/Q/S	Alex/ Verônica	R\$ 160,50	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	12H	T/Q/Q/S	Ricardo/Aurélio	R\$ 160,50	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	13H	T/Q/Q/S	Ricardo/ Aurélio	R\$ 160,50	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS	10H	Q/S	Bruna	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS E 11 MESES	15H	Q/S	Isadora	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	10H	T/Q	Bruna	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	15H	T/Q	Bruna	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
AQUATHLON KIDS	15H	S/Q/S	Luan	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
<b>ATIVIDADES DE QUADRA</b>							
<b>SERVIÇO</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>INSTRUTOR</b>	<b>TRAB. CBST</b>	<b>CONVENIO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
BEACH TENNIS 2X	20H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 122,00	R\$ 137,00	R\$ 181,00	R\$ 246,00
BEACH TENNIS 3X	18H	S/Q/S	Luan da Silva	R\$ 161,00	R\$ 178,00	R\$ 227,00	R\$ 324,00
FUTEBOL SOCIETY 2X 11 A 13 ANOS	16H	Q/S	Danilo	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTEBOL SOCIETY 2X 09 A 12 ANOS	20H	Q/S	Danilo	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTEVOLEI 2X 15 ANOS ACIMA	21H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTEVOLEI 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Luan da Silva	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
FUTSAL 2X 08 A 10 ANOS	17H	Q/S	André Barros	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 04 A 05 ANOS	15H	Q/S	Danilo	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X TREINAMENTO 07 A 09 ANOS	18H	Q/S	Danilo	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 06 A 08 ANOS	19H	Q/S	Danilo	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 08 A 11 ANOS	08H	T/Q	André Luiz	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 05 A 07 ANOS	09H	T/Q	André Luiz	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 05 A 07 ANOS	14H	T/Q	Danilo	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 13 A 15 ANOS	15H	T/Q	Danilo	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 08 A 12 ANOS	16H	T/Q	André Barros	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 06 A 08 ANOS	19H	T/Q	André Barros	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 09 A 13 ANOS	20H	T/Q	André Barros	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 2X 09 A 13 ANOS TREINAMENTO	20H	T/Q	Danilo	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 3X 08 A 11 ANOS TREINAMENTO	08H	T/Q	Alex/ André Luiz	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 3X 12 A 15 ANOS	09H	T/Q	Alex/ André Luiz	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
FUTSAL 3X 12 A 15 ANOS	16H	T/Q	André Barros	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEI 2X MASC/ FEM 10 A 14 ANOS	17H	T/Q	Oberdan	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00

VOLEI 2X 14 A 17 ANOS	18H	T/Q	Oberdan	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEI 2X MASC/ FEM 17 ANOS ACIMA	21H	T/Q	Marcela	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
VOLEI 3X 11 A 17 ANOS	10H	S/Q/S	Luciano	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
ESPORTE KIDS 07 A 08	16H	T/Q	Luan	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
GINÁSTICA RÍTMICA 3X 05 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Dayane	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
GINÁSTICA RÍTMICA 3X 05 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Dayane	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 149,00	R\$ 199,00
SESC OLÍMPICO HANDEBOL FEM 10 A 16 ANOS	14H	T/Q	Danilo	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO HANDEBOL MAS 10 A 16 ANOS	17H30	T/Q	Danilo	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO VOLEIBOL 12 A 17 ANOS	17H	S/Q/S	Oberdan	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO FUTSAL MASC 13 A 17 ANOS	19H	S/Q/S	André Barros	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
<b>CLUBE SESC DE CORRIDAS</b>							
<b>SERVIÇO</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>INSTRUTOR</b>	<b>TRAB. CBST</b>	<b>CONVENIO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
CLUBE SESC DE CORRIDAS 2X 16 A 59 ANOS	7H	Q/S	Ricardo	R\$ 65,00	R\$ 75,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00
<b>COMBO MODALIDADES</b>							
<b>SERVIÇO</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>INSTRUTOR</b>	<b>TRAB. CBST</b>	<b>CONVENIO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	07H	T/Q	Hellany	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	08H	Q/S	Luciano	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	09H	T/Q	Aurélío	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	10H	Q/S	André Luiz	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	15H	Q/S	Douglas	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	Douglas	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	18H10	T/Q	Jessika	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Douglas	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	9H	T/Q	Alex	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	10H	T/Q	Alex	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	17H	T/Q	André Diener	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	17H	Q/S	André Diener	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	19H	T/Q	Alexander	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	20H	Q/S	André Diener	R\$ 150,00	R\$ 167,50	R\$ 221,50	R\$ 302,00
RUNNING CLASS 2X + MUSCULAÇÃO	8H	T/Q	Hellany	R\$ 136,00	R\$ 149,00	R\$ 201,00	R\$ 273,00
RUNNING CLASS 2X + MUSCULAÇÃO	15H	T/Q	Douglas	R\$ 136,00	R\$ 149,00	R\$ 201,00	R\$ 273,00
RUNNING CLASS 2X + MUSCULAÇÃO	20H	T/Q	Douglas	R\$ 136,00	R\$ 149,00	R\$ 201,00	R\$ 273,00
RUNNING CLASS 3X + MUSCULAÇÃO	10H	S/Q/S	Hellany	R\$ 144,00	R\$ 159,00	R\$ 209,50	R\$ 289,50



CLUBE SESC DE CORRIDAS + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	7H	Q/S	Ricardo	R\$ 118,00	R\$ 132,50	R\$ 177,00	R\$ 240,50
PACOTES FITNNES (MUS., HITT, GINÁSTICA, CICLISMO INDOOR E TREINO FUNCIONAL) 15 A 59 ANOS	6H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	Heillany/ Alex/ Douglas	R\$ 140,00	R\$ 156,00	R\$ 198,00	R\$ 282,00

OUTROS SERVIÇOS	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
DAY USE	R\$ 20,00	R\$ 25,00	R\$ 30,00	R\$ 40,00
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 8,00	R\$ 17,00

### 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. Item 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**