

ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	ALEXANDRA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	9H	T/Q	DANIEL	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	10H	T/Q	ALEXANDRA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	FELIPE	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	18H	T/Q	PAULO	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	FELIPE	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	DANIEL	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	KENIA	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	17H10	S/Q/S	CAMILA	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	19H10	S/Q/S	EDUARDO	R\$ 116,00	R\$ 128,00	R\$ 165,00	R\$ 231,00
MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA(Plano Anual)	06H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	EQUIPE DFE	R\$ 69,00	R\$ 76,00	R\$ 102,00	R\$ 139,00
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	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUAYTHAI	19H	T/Q	LUKAS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
MUAYTHAI	20H	T/Q	LUKAS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
JUDÔ 2X 08 ANOS ACIMA	17H	T/Q	EMERI	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
JUDÔ 2X 08 ANOS ACIMA	18H	T/Q	EMERI	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
KARATÊ 2X 07 ANOS ACIMA(INICIANTES)	16H	Q/S	ISAIAS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
KARATÊ 2X 07 ANOS ACIMA(GRADUADOS)	18H	Q/S	ISAIAS	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
KRAV MAGÁ 2X(AULA DUPLA)	19H AS 21H	Q	HIGA	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
KRAV MAGÁ 2X(AULA DUPLA)	19H AS 21H	S	HIGA	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00
KRAV MAGÁ 2X	18H	S/Q	HIGA	R\$ 76,00	R\$ 84,00	R\$ 107,00	R\$ 149,00

ATIVIDADES AQUÁTICAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	18H10	Q/S	PAULO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00

HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA(AULA DUPLA)	10H40 a 12H	SÁB	PAULO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	RANGEL	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	DANIEL	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	9H	T/Q	LUCAS VIVAS	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	ALEXANDRA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	14H	T/Q	CAMILA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	17H10	T/Q	ANGELO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	18H10	T/Q	EDUARDO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	19H10	T/Q	EDUARDO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	7H	S/Q/S	RANGEL	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	ALEXANDRA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	L.FERNANDO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	11H	S/Q/S	RANGEL	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	FABRICIO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	17H10	S/Q/S	FABRICIO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	19H10	S/Q/S	GUIDO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA(AULA DUPLA)	8H às 9h20	SAB	PAULO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	13H	Q/S	PAULO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	14H	Q/S	GUIDO	R\$ 107,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	15H	Q/S	PAULO	R\$ 107,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	6H	T/Q	L.FERNANDO	R\$ 107,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	LUCAS VIVAS	R\$ 107,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	RANGEL	R\$ 107,00	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
NATAÇÃO INFANTIL 2X 10 A 14 ANOS INIC/ INTERM	9H	T/Q	RANGEL	R\$ 107,00	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
NATAÇÃO INFANTIL 2X 4 A 6 ANOS INIC/ INTERM	10H	T/Q	L.FERNANDO	R\$ 107,00	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	10H10	T/Q	KENIA	R\$ 107,00	R\$ 180,00	R\$ 237,00	R\$ 322,50
NATAÇÃO INFANTIL 2X 7 a 9 ANOS	10H10	T/Q	DANIEL	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	11H10	T/Q	RANGEL	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q	FABRICIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q	FABRICIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X 10 A 14 ANOS	14H	T/Q	FABRICIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X 04 A 06 ANOS	14H	T/Q	PAULO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X 07 A 09 ANOS	15H	T/Q	FABRICIO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X 10 A 14 ANOS	15H	T/Q	GUIDO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00

NATAÇÃO INFANTIL 2X 4 A 6 ANOS	15H	T/Q	PAULO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X 4 A 6 ANOS	16H	T/Q	GUIDO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	CAMILA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	17H10	T/Q	GUIDO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	18H10	T/Q	CAMILA	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	19H10	T/Q	GUIDO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	20H10	T/Q	EDUARDO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	21H	T/Q	PAULO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	6H	S/Q/S	DANIEL	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	7H	S/Q/S	DANIEL	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	L.FERNANDO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	RANGEL	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	11H10	S/Q/S	LUCAS VIVAS	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	12H	S/Q/S	FABRICIO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	17H10	S/Q/S	EDUARDO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	18H10	S/Q/S	EDUARDO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	19H10	S/Q/S	ANGELO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	20H10	S/Q/S	FELIPE	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA	21H	S/Q/S	FELIPE	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X 10 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	9H	S/Q/S	LUCAS VIVAS	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X 04 A 06 INIC/ INTERM INFANTIL	9H	S/Q/S	L.FERNANDO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X 07 A 09 INIC/ INTERM INFANTIL	9H	S/Q/S	KENIA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X 07 A 09 INIC/ INTERM INFANTIL	13H	S/Q/S	GUIDO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X 04 A 06 INIC/ INTERM INFANTIL	14H	S/Q/S	CAMILA	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X 07 A 09 INIC/ INTERM INFANTIL	14H	S/Q/S	FELIPE	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X 10 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	14H	S/Q/S	ANGELO	R\$ 133,00	R\$ 147,00	R\$ 199,00	R\$ 266,00
NATAÇÃO BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS E 11 MESES(Au	8H às 9h20	SAB	PAULO	R\$ 107,00	R\$ 120,00	R\$ 158,00	R\$ 215,00
CLUBE SESC DE CORRIDAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE SESC DE CORRIDAS 2X 16 A 59 ANOS	7H	Q/S	LUCAS VIVAS	R\$ 65,00	R\$ 75,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00
COMBO MODALIDADES							
CLUBE SESC DE CORRIDAS + MUSCULAÇÃO 15 AN	7H	Q/S	LUCAS VIVAS	R\$ 118,00	R\$ 132,50	R\$ 177,00	R\$ 240,50
PACOTES FITNNES (MUSCULAÇÃO, GINÁSTICA LOCALIZADA, CICLISMO INDOOR E RITMOS)	6H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/	EQUIPE DFE	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

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**