

ATIVIDADES FITNESS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (6 às 22h) Sáb. e domingo(8 às 12h)	2ª feira a DOMINGO	DIVERSOS	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
CICLISMO INDOOR 2x	08h às 8h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	LUCAS ELIAS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
CICLISMO INDOOR 3x	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	ZAIGNEZ	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	10h10 às 11h - 15 anos acima	3ª/5ª	CINTIA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CAROLINA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	IVETE	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CAROLINA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO 3X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PEDRO	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO 3X	16h às 16h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	IVETE	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	IVETE	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	ZAIGNEZ	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PACOTE - JIU-JITSU (18)/ KARATÊ (19) + MUSCULAÇÃO	18h e 18h50 - 13 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
PACOTE - NATAÇÃO 3X + MUSCULAÇÃO	Natação 12h e Musc Livre - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	DIVERSOS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
PACOTE - HIIT / CICLISMO INDOOR/ RITMOS /MUSCULAÇÃO/GINÁSTICA	17h10 às 18h/ 18h10 e 8h/ 18h10 às 19h	2ª/4ª/6ª e 3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
LUTAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KARATÊ	10h às 10h50 - 06 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ	14h às 14h50 - 04 a 12 anos	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ	16h às 16h50 - 06 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ	15h às 15h50 - 09 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ	19h às 19h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
JUDÔ 3X	20h às 20h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	DANIEL	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
JUDÔ 2X	10h às 10h50 - 05 anos acima	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
JUDÔ 2X	17h às 17h50 - 05 anos acima	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KRAV MAGA 2X	20h às 20h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	VERÔNICA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KRAV MAGA 2X	10h Às 11h40 - 15 anos acima	SÁBADO	VERÔNICA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00

MUAI THAY	18h às 18h50 - 8 anos acima	3ª/5ª	ALEXANDRE	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAI THAY	19h às 19h50 - 8 anos acima	3ª/5ª	ALEXANDRE	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAI THAY	8h às 9h50 - 8 anos acima	SÁBADO	ALEXANDRE	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X	14h às 14h50 - 15 anos acima	4ª/ 6ª	IVETE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	CINTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	09h às 09h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h às 10h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª / 5ª	CLÁUDIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª / 5ª	WILTON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª / 5ª	WILTON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 3X	07h às 07h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PATRÍCIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PATRÍCIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	09h às 09h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	CINTIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	10h10 às 11h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	CINTIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	RENATA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	FÁBIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	IVETE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 2X	09h às 10h40 - 15 anos acima	SÁBADO	ZAIGNEZ	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª / 5ª	FÁBIO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	FÁBIO	R\$ 84,75	R\$ 93,75	R\$ 126,75	R\$ 169,50
NATAÇÃO PRA BEBÊ I	13h10 às 13h50 - 06 meses a 1 ano e 11 meses	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PRA BEBÊ I	13h10 às 13h50 - 06 meses a 1 ano e 11 meses	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO BEBÊ II	14h às 14h40 - 02 a 3 anos e 11 meses	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO BEBÊ II - PROMOCIONAL	11h às 11h50 - 02 a 3 anos e 11 meses	SÁBADO	ZAIGNEZ	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I -	14h às 14h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	15h às 15h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	ZAIGNEZ	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	16h às 16h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	WILTON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	09h às 09h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	GABRIEL	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	10h às 10h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	LUCAS ELIAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	11h10 às 12h - 04 a 06 anos	3ª/5ª	LUCAS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	16h às 16h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	14h às 14h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	IVETE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 3X	10h às 10h50 - 04 a 06 anos	2ª/4ª/6ª	WEBERT	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 3X	12h10 às 13h - 04 a 06 anos	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	08h às 08h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	09h às 09h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	14h às 14h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	CINTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	16h às 16h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	10h às 10h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	IVETE	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 3X	10h às 10h50 - 07 a 09 anos	2ª/4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL	16h às 16h50 - 10 a 12 anos	4ª/6ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL (TESTE)	09h às 09h50 - 10 a 14 anos	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL (TESTE)	10h às 10h50 - 10 a 14 anos	3ª/5ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL (TESTE)	15h às 15h50 - 10 a 14 anos	3ª/5ª	CLÁUDIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL (TESTE)	16h às 16h50 - 10 a 14 anos	3ª/5ª	RENATA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO AVANÇADO INFANTIL (TESTE)	17h10 às 18h - 10 a 14 anos	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06h às 06h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	09h às 09h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	16h às 16h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	CAROLINA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª/5ª	CLÁUDIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	20h10 às 21h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06h às 06h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	13h às 13h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	WEBERT	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	10h às 10h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	16h às 16h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	IVETE	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	RENATA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	FÁBIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	20h10 às 21h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	12h10 às 13h - 15 anos acima	3ª/5ª	PEDRO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00

NATAÇÃO ADULTO 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	12h10 às 13h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CAROLINA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO PROMOCIONAL	07h às 08h40 - 15 anos acima	Sábado	ZAIGNEZ	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
ATIVIDADES DE QUADRA							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
FUTSAL 2X	16h às 16h50 - 06 a 09 anos	3ª/5ª	FÁBIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X	20h às 20h50 - 06 a 13 anos	3ª/5ª	FÁBIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
SESC CLUBE DE CORRIDAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE DE CORRIDAS	19h10 às 20h - 15 anos acima	4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00
COMBO MODALIDADES							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
COMBO CLUBE DE CORRIDAS + MUSCULAÇÃO	18h10 às 19h - 15 anos acima	4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,55
COMBO 2X - HIDROGINÁSTICA + MUSCULUAÇÃO	14h às 14h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	IVETE	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
COMBO 2X - NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO	15h às 15h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	WEBERT	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
COMBO 2X - NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
PLANOS ANUAIS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	LIVRE	2ª A DOMINGO	DIVERSOS	R\$ 61,60	R\$ 68,00	R\$ 90,40	R\$ 124,00
PACOTE FITNESS	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 95,20	R\$ 105,60	R\$ 134,40	R\$ 191,20
NATAÇÃO 2X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,02	R\$ 146,40
NATAÇÃO 3X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
HIDROGINÁSTICA 2X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 72,80	R\$ 81,60	R\$ 107,02	R\$ 146,40
HIDROGINÁSTICA 3X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 90,40	R\$ 100,00	R\$ 135,20	R\$ 180,80
OUTROS SERVIÇOS	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL			
DAY USE	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00			
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 7,00	R\$ 14,00			
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 36,00	R\$ 55,00			

Horário e valores referentes ao exercício de 2024

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**