

ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (6 às 22h) Sáb.(8 às 12h)	2ª a Sábado	DIVERSOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
RITMOS	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CINTIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
HIIT POWER (PACOTE FITNESS)	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
SPINNING	08h às 8h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	LUCAS ELIAS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
SPINNING	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 2X	10h10 às 11h - 15 anos acima	3ª/5ª	SUZANA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CAROLINA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	IVETE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CAROLINA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 3X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SUZANA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO 3X	16h às 16h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	CAROLINA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PACOTE - KICKBOXING (17) /JIU-JITSU (18) e MUSC.	17h e 17h50 - 13 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PACOTE - JIU-JITSU (18)/ KARATÊ (19) e MUSC.	18h e 18h50 - 13 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PACOTE - PILATES / MUSCULAÇÃO	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª e 3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PACOTE - HIIT / SPINNING/ RITMOS /MUSCULAÇÃO/GINÁSTICA LOCALIZADA/ABDOMINAL	17h10 às 18h/ 18h10 e 8h/ 18h10 às 19h	2ª/4ª/6ª e 3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00

DANÇAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BALLET	09h - 10 anos a 12 anos	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
BALLET PREPARATÓRIO	10h - 8 a 9 anos	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
BALLET PREPARATÓRIO	11h às 11h50 - 5 a 7 anos						
BALLET BÁSICO	14h às 14h50 - 9 a 11 anos	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
BALLET INICIANTES	16h às 16h50 - 7 anos a 8 anos	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00

LUTAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KARATÊ	10h às 10h50 - 06 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
KARATÊ	14h às 14h50 - 04 a 12 anos	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00

KARATÊ	16h às 16h50 - 06 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
KARATÊ	15h às 15h50 - 09 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
KARATÊ	19h às 19h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
JIU - JITSU	18h às 18h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
JUDÔ 3X	20h às 20h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	DANIEL	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
JUDÔ 2X	10h às 10h50 - 05 anos acima	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
JUDÔ 2X	17h às 17h50 - 05 anos acima	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGA 2X	20h às 20h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	VERÔNICA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGA 2X	10h Às 11h40 - 15 anos acima	SÁBADO	VERÔNICA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
MUAI THAY	19h às 19h50 - 8 anos acima	3ª/5ª	ALEXANDRE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
MUAI THAY	8h às 9h50 - 8 anos acima	SÁBADO	ALEXANDRE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KICKBOXING	17h às 17h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X	14h às 14h50 - 15 anos acima	4ª/ 6ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	SUZANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	09h às 09h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h às 10h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª / 5ª	CLÁUDIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª / 5ª	FÁBIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª / 5ª	CLÁUDIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 3X	07h às 07h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PATRÍCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PATRÍCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	09h às 09h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	SUZANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	10h10 às 11h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	SUZANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	RENATA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	FÁBIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	IVETE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 2X	09h às 10h40 - 15 anos acima	SÁBADO	FÁBIO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª / 5ª	FÁBIO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	FÁBIO	R\$ 81,00	R\$ 89,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
NATAÇÃO PRA BEBÊ I	13h20 às 13h50 - 06 meses a 1 ano e 11 meses	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PRA BEBÊ I	13h20 às 13h50 - 06 meses a 1 ano e 11 meses	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II	14h às 14h30 - 02 a 3 anos e 11 meses	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II - PROMOCIONAL	11h às 11h50 - 02 a 3 anos e 11 meses	SÁBADO	FÁBIO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I -	14h às 14h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	15h às 15h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	16h às 16h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	09h às 09h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	GABRIEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	11h10 às 12h - 04 a 06 anos	3ª/5ª	LUCAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	16h às 16h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	IVETE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 3X	12h10 às 13h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	08h às 08h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	09h às 09h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	CINTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	16h às 16h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	10h às 10h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	IVETE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 3X	10h às 10h50 - 07 a 09 anos	2ª/4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL	09h às 09h50 - 10 a 12 anos	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL	16h às 16h50 - 10 a 12 anos	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO AVANÇADO INFANTIL	17h10 às 18h - 13 a 15 anos	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06h às 06h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	09h às 09h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	16h às 16h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	CAROLINA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª/5ª	CLÁUDIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	20h10 às 21h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06h às 06h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	10h às 10h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	16h às 16h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	IVETE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	RENATA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	20h10 às 21h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	12h10 às 13h - 15 anos acima	3ª/5ª	SUZANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00

NATAÇÃO ADULTO 3X	12h10 às 13h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CAROLINA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PROMOCIONAL	07h às 08h40 - 15 anos acima	Sábado	RENATA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
ATIVIDADES DE QUADRA							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
FUTSAL 2X	20h às 20h50 - 6 anos acima	3ª/5ª	FÁBIO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
SESC CLUBE DE CORRIDAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE DE CORRIDAS	18h10 às 19h - 15 anos acima	4ª/6ª	CLAÚDIO	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00
COMBO MODALIDADES							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
COMBO CLUBE DE CORRIDAS/ MUSC.	18h10 às 19h - 15 anos acima	4ª/6ª	CLAÚDIO	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00
COMBO 2X - HIDROGINÁSTICA/MUSCUL.	14h às 14h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
COMBO 2X - NATAÇÃO/MUSCULAÇÃO	15h às 15h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO/MUSCULAÇÃO	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
PLANOS ANUAIS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	LIVRE	2ª A SÁBADO	DIVERSOS	R\$ 59,20	R\$ 64,80	R\$ 86,40	R\$ 118,40
PACOTE FITNESS	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 91,20	R\$ 100,80	R\$ 128,80	R\$ 183,20
NATAÇÃO 2X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 69,60	R\$ 77,60	R\$ 102,40	R\$ 139,20
NATAÇÃO 3X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 86,40	R\$ 95,20	R\$ 128,80	R\$ 172,00
HIDROGINÁSTICA 2X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 69,60	R\$ 77,60	R\$ 102,40	R\$ 139,20
HIDROGINÁSTICA 3X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 86,40	R\$ 95,20	R\$ 128,80	R\$ 172,00
OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AValiação Física	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 27,00	R\$ 29,00	R\$ 40,00	R\$ 53,00
AValiação Física - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,50	R\$ 14,50	R\$ 20,00	R\$ 26,50
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\$ 13,00			
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 34,00	R\$ 53,00			
SESC DANÇANTE	R\$ 21,00	R\$ 23,00	R\$ 27,00	R\$ 40,00			
A ESCOLA VEM AO SESC	R\$ 3,00(POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)						
	R\$ 6,00 (POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)						

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRICULA

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone).*

**Documentos necessários: Carteira do Sesc (mesmo sendo usuário) e atestado médico específico, para atividades aquáticas, no ato da matrícula.*

**Pagamento das mensalidades: 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez matrícula).*

**É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive touca de natação), Futebol, Futsal, Vôlei, Ballet, Jazz.*

** Será concedido, para os serviços de esporte desconto de 5% (cinco por cento) pelo pagamento antecipado de 3 (três) ou mais parcelas, quando efetuado em espécie ou cheque e a inscrição de um mesmo participante em três ou mais atividades (exceto as terceirizadas*) ou três ou mais participantes vinculados a uma mesma matrícula terão desconto de 5% (cinco por cento) sobre o valor total a ser pago.*

**Não realizamos reserva de vagas.*

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE EXAME MÉDICO

** No ato da inscrição o aluno deverá apresentar a carteira do SESC atualizada e preencher o formulário PAR Q .*

** Adultos com idade a partir de 70 anos somente farão atividades mediante apresentação de atestado médico, conforme Ordem de Serviço 119/2015 do SESC /DF.*

** A validade do formulário **PAR Q** será de 01 ano contando a partir do seu preenchimento.*

** O uso de traje de banho (sunga, biquini e suquini) para os exames médicos efetuados nas Unidades do SESC-DF é obrigatório, o procedimento não será realizado com uso de outros trajes, inclusive crianças.*

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SÁBADO DAS 8h ÀS 12h E DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8h ÀS 18h

(a entrega das senhas para atendimento até 15 MIN antes do fechamento da central)

*TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES
