

ATIVIDADES FITNESS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
ALONGAMENTO	17:00/17:50	QUA/SEX	ESTELA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
ALONGAMENTO	08:00/08:50	TER/QUI	RENATO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
ALONGAMENTO	11:10/12:00	TER/QUI	ALBER	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
ALONGAMENTO	19:10/20:00	TER/QUI	MARCELO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
ALONGAMENTO	8:00/08:50	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 94,00	R\$ 108,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
CICLISMO INDOOR	06:00/06:50	TER/QUI	ALBER	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
CICLISMO INDOOR	12:10/13:00	SEG/QUA/SEX	NEIDE	R\$ 94,00	R\$ 108,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
GINASTICA LOCAL	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	NEIDE	R\$ 94,00	R\$ 108,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
GINASTICA LOCAL	11:10/12:00	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 94,00	R\$ 108,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
GINASTICA LOCAL	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	ESTELA	R\$ 94,00	R\$ 108,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
JUMP	20:00/20:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
MUSCULAÇÃO	06:00/22:00 - 08:00/12:00	SEG A SEX - SAB/DOM	TODOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
PILATES SOLO	07:00/07:50	TER/QUI	KARINA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO	13:00/13:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO	14:00/14:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO	15:00/15:50	TER/QUI	ESTELA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO	20:10/21:00	TER/QUI	MARCELO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO	16:00/16:50	QUA/SEX	VINICIUS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	NEIDE	R\$ 94,00	R\$ 108,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO	20:10/21:00	SEG/QUA/SEX	ESTELA	R\$ 94,00	R\$ 108,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
RITMOS	12:10/13:00	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINASTICA	06:00/06:50	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	KARINA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	RENATO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	RENATO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	10:10/11:00	SEG/QUA/SEX	KARINA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	11:10/12:00	SEG/QUA/SEX	ALBER	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00

HIDROGINASTICA	15:00/15:50	SEG/QUA/SEX	ESTELA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	16:00/16:50	SEG/QUA/SEX	MARCELO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	HEEYHASHY	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	18:10/19:00	SEG/QUA/SEX	HEEYHASHY	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	LEANDRO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINASTICA	06:00/06:50	TER/QUI	ELAINE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	07:00/07:50	TER/QUI	ELAINE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	08:00/08:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	09:00/09:50	TER/QUI	KARINA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	11:10/12:00	TER/QUI	NEIDE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	14:00/14:50	TER/QUI	FRANCK	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	15:00/15:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	16:00/16:50	TER/QUI	ADEMILSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	17:00/17:50	TER/QUI	JACKELINE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	18:10/19:00	TER/QUI	ESTELA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	19:10/20:00	TER/QUI	LEANDRO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA	20:10/21:00	TER/QUI	HEEYHASHY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	12:00/12:50	QUA/SEX	VINICIUS	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	13:00/13:50	QUA/SEX	FRANCK	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	12:00/12:50	TER/QUI	FRANCK	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINASTICA PROMOCIONAL	13:00/13:50	TER/QUI	RENATO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 11 MESES)	14:00/14:30	QUA/SEX	VINICIUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 11 MESES)	10:40/11:10	TER/QUI	RENATO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II (03 A 03 ANOS E 11 MESES)	14:30/15:00	QUA/SEX	VINICIUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II (03 A 03 ANOS E 11 MESES)	10:10/10:40	TER/QUI	RENATO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
ATIVIDADES DE QUADRA							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BASQUETEBOL - 13 A 15 ANOS	18:10/19:00	TER/QUI	HEEYHASHY	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL - 07 A 09 ANOS	09:00/09:50	TER/QUI	ALBER	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL - 11 A 15 ANOS	15:00/15:50	QUA/SEX	ADEMILSON	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL - 08 A 10 ANOS	16:00/16:50	QUA/SEX	ADEMILSON	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL - 10 A 12 ANOS	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	RENATO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
FUTSAL - 13 A 15 ANOS	10:10/11:00	SEG/QUA/SEX	RENATO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
INICIAÇÃO ESPORTIVA - 04 A 06 ANOS	10:10/11:00	TER/QUI	ALBER	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
INICIAÇÃO ESPORTIVA - 04 A 06 ANOS	16:00/16:50	TER/QUI	ESTELA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 13 ANOS ACIMA	07:00/07:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	08:00/08:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

TÊNIS INICIAÇÃO - 07 A 09 ANOS	09:00/09:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 10 A 12 ANOS	10:10/11:00	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 13 ANOS ACIMA	11:10/12:00	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 10 A 12 ANOS	15:00/15:50	TER/QUI	KIM	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIAÇÃO - 13 ANOS ACIMA	16:00/16:50	TER/QUI	KIM	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	17:00/17:50	TER/QUI	KIM	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	18:00/18:50	TER/QUI	KIM	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS AVANÇADO - 13 ANOS ACIMA	19:10/20:00	TER/QUI	KIM	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	20:00/20:50	TER/QUI	KIM	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	07:00/07:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS AVANÇADO - 13 ANOS ACIMA	08:00/08:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - 13 ANOS ACIMA	09:00/09:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	10:10/11:00	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	11:00/11:50	SEG/QUA/SEX	EDVALDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 10 A 14 ANOS	15:00/15:50	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 10 A 14 ANOS	16:00/16:50	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	18:00/18:50	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	19:10/20:00	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS AVANÇADO FEMININO - 13 ANOS ACIMA	20:00/20:10	SEG/QUA/SEX	KIM	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE - 13 ANOS ACIMA	08:00/09:30	SÁBADO	EDVALDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "A" - 13 ANOS ACIMA	09:30/11:00	SÁBADO	EDVALDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO "B" - PROM - 13 ANOS ACIMA	12:00/12:50	TER/QUI	EDVALDO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
VOLEIBOL INICIANTE - 10 A 16 ANOS	08:00/08:50	TER/QUI	ALBER	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INICIANTE - 10 A 16 ANOS	17:00/17:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO - 11 A 17 ANOS	17:00/17:50	SEG/QUA/SEX	VINICIUS	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	07:00/07:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 67,00	R\$ 108,00

COMBO MODALIDADES

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO + JUMP	20:00/20:50	TER/QUI	VINICIUS	R\$ 118,00	R\$ 129,00	R\$ 175,00	R\$ 235,00
MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	07:00/07:50	TER/QUI	NEIDE	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00

PLANOS ANUAIS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG A DOM	TODOS	R\$ 59,20	R\$ 64,80	R\$ 86,40	R\$ 118,40

HIDROGINÁSTICA (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG/QUA/SEX	TODOS	R\$ 84,00	R\$ 95,20	R\$ 128,80	R\$ 172,00
HIDROGINÁSTICA (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	TER/QUI	TODOS	R\$ 69,20	R\$ 77,60	R\$ 102,40	R\$ 139,20
NATAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	SEG/QUA/SEX	TODOS	R\$ 84,00	R\$ 95,20	R\$ 128,80	R\$ 172,00
NATAÇÃO (EXCETO HORÁRIO PROMOCIONAL)	TODOS	TER/QUI	TODOS	R\$ 69,20	R\$ 77,60	R\$ 102,40	R\$ 139,20
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)			

Horário e valores referentes ao exercício de 2023

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**