

**ATIVIDADES FITNESS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
MUSCULAÇÃO - PROMOCIONAL	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 56,00	R\$ 61,00	R\$ 81,00	R\$ 111,00
MUSCULAÇÃO PACOTE FITNESS	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR PACOTE FITNESS	6h10	2ª/4ª	PATRESE	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR PACOTE FITNESS	12h10 / 17h10/ 19h	3ª/5ª	PATRESE / ROGÉRIO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PILATES SOLO PACOTE FITNESS	7h/16h	2ª/4ª	ELIANE	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PILATES SOLO PACOTE FITNESS	13h10/17h10	2ª/4ª	ILANNA / ALESSANDRA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PILATES SOLO PACOTE FITNESS	12h10	3ª/5ª	RICARDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
GINÁSTICA LOCALIZADA PACOTE FITNESS	18h	2ª/4ª	ALESSANDRA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TREINAMENTO FUNCIONAL PACOTE FITNESS	12h10	2ª/4ª	LARISSE	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TREINAMENTO FUNCIONAL PACOTE FITNESS	18h	3ª/5ª	ALESSANDRA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR MODALIDADES COLETIVAS	12h10 / 17h10/ 19h	3ª/5ª	PATRESE / ROGÉRIO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
CICLISMO - PROMOCIONAL MODALIDADES COLETIVAS	6h10	2ª/4ª	PATRESE	R\$ 61,00	R\$ 66,00	R\$ 91,00	R\$ 121,00
PILATES SOLO - PROMOCIONAL MODALIDADES COLETIVAS	13h10	2ª/4ª	ILANNA	R\$ 61,00	R\$ 66,00	R\$ 91,00	R\$ 121,00
PILATES SOLO MODALIDADES COLETIVAS	7h/16h/17h10	2ª/4ª	ELIANE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO MODALIDADES COLETIVAS	12h10	3ª/5ª	RICARDO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
GINÁSTICA LOCALIZADA MODALIDADES COLETIVAS	18h	2ª/4ª	ALESSANDRA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL MODALIDADES COLETIVAS	12h10	2ª/4ª	LARISSE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL MODALIDADES COLETIVAS	18h	3ª/5ª	ALESSANDRA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00

**DANÇAS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BALLET I (07 a 09 anos)	09:30 às 10:20	3ª/5ª	CRIS PEIXOTO				
BALLET (Adulto)	10:30 às 11:20	3ª/5ª	CRIS PEIXOTO				
BALLET (Adulto)	17:00 às 17:50	3ª/5ª	CRIS PEIXOTO				
BALLET I (05 a 08 anos)	16:00 às 16:50	2ª/4ª	CRIS PEIXOTO				
BALLET I (09 a 12 anos)	17:00 às 17:50	2ª/4ª	CRIS PEIXOTO				
BALLET INTEREDIÁRIO (15 a 35 anos)	18:20 às 20:00	2ª/4ª	CRIS PEIXOTO				
DANÇA CHARME	19:00 às 20:40	5ª	PETRONIO				
DANÇA CHARME	19:00 às 20:40	3ª	PETRONIO				
DANÇA CONTEMPORANEA (15 a 35 anos)	16:00 às 16:50	3ª/5ª	CRIS PEIXOTO				
JAZZ	12:00 às 12:50	3ª/5ª	CRIS PEIXOTO				
JAZZ	20:00 às 20:50	2ª/4ª	CRIS PEIXOTO				

**LUTAS**

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KRAV MAGA	13h10 / 17h	3ª/5ª	ECTORE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGA	8h	4ª/6ª	ECTORE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
BOXE	19h	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KICKBOXING	19h50	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00

<b>SESC CLUBE 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>
SESC CLUBE DE CORRIDAS PARQUE DA CIDADE - ESTACION	18h30 às 20h	2ª/4ª	ROGÉRIO	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00
<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>
COMBO: SESC CLUBE DE CORRIDAS + MUSCULAÇÃO	18h30 às 20h	2ª/4ª	ROGÉRIO	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00
<b>PLANOS ANUAIS</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>
MUSCULAÇÃO PLANO ANUAL	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 59,00	R\$ 65,00	R\$ 86,00	R\$ 118,00
PACOTE FITNESS PLANO ANUAL	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 91,00	R\$ 101,00	R\$ 129,00	R\$ 183,00
<b>OUTROS SERVIÇOS</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>
AVALIAÇÃO FÍSICA	6h às 20h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 27,00	R\$ 29,00	R\$ 40,00	R\$ 55,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	6h às 20h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 13,50	R\$ 14,50	R\$ 20,00	R\$ 26,50

<b>OUTROS SERVIÇOS</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>TRAB. CBST</b>	<b>CONVENIO</b>	<b>GERONT</b>	<b>PUB. GERAL</b>
DAY USE ACADEMIA	6h às 20h	2ª a 6ª	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00

## **INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRÍCULA**

*\*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 HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**