

ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	06:00 AS 22:00 - SAB 08:00 AS 12:00	2ª A 6ª	TODOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
PACOTE FITNESS	06:00 AS 21:00	2ª A SEX	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	PEDRO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (PACOTE)	08:00 AS 08:50	2ª 4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
HIIT (PACOTE)	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	THIAGO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
ABDOMINAL + ALONGAMENTO (PACOTE)	07:00 AS 07:50	2ª 4ª	ANA PAULA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE)	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
YOGA	19:10 AS 20:00	2ª 4ª	SUZANA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	PEDRO	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	16:00 AS 16:50	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00

LUTAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BOXE CHINÊS (A PARTIR DE 07 ANOS)	20:00 AS 20:50	2ª 4ª 6ª	KLEBER	R\$ 67,00	R\$ 73,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00
KUNG FU / WUSHU	20:00 AS 20:50	2ª 4ª 6ª	BRUNO	R\$ 67,00	R\$ 73,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 10 ANOS)	19:00 AS 19:50	3ª 5ª	JOSÉ ODAR	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 10 ANOS)	20:00 AS 20:50	3ª 5ª	JOSÉ ODAR	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 08 ANOS)	08:10 AS 09:50	SAB	JOSÉ ODAR	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00

JUDÔ (04 A 15 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	PAULO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
JUDÔ (04 A 15 ANOS)	14:00 AS 14:50	2ª 4ª	PAULO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KARATÊ (07 A 12 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	DOUGLAS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KARATÊ (A PARTIR DE 13 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	DOUGLAS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA	07:00 AS 07:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	AUGUSTO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	09:00 AS 09:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MARCO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	11:10 AS 12:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	17:10 AS 18:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	18:10 AS 19:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	19:10 AS 20:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	07:00 AS 07:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	09:00 AS 09:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MARCO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	11:10 AS 12:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINÁSTICA	14:00 AS 14:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	15:00 AS 15:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	LUCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	17:10 AS 18:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	19:10 AS 20:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	20:10 AS 21:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINÁSTICA	15:00 AS 15:50 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	SÁB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO AVANÇADO ADULTO	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	MARCO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	3ª 5ª	MARCO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	MARCO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	3ª 5ª	BETO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	LÚCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	LÚCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	3ª 5ª	BETO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08:00 AS 08:50	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	07:00 AS 07:50	SAB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	09:00 AS 09:50	SAB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	10:10 AS 11:00	SAB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	11:10 AS 12:00	SAB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	11:10 AS 11:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	17:10 AS 17:50	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	16:00 AS 16:40	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	10:10 AS 10:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	15:00 AS 15:40	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	MARCO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	MARCO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
ATIVIDADES DE QUADRA							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BASQUETEBOL (12 A 16 ANOS)	18:10 AS 19:00	4ª 6ª	BETO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
BASQUETEBOL (8 A 13 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	BETO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
BASQUETEBOL (12 A 16 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	LUIZA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (12 A 16 ANOS)	08:00 AS 08:50	4ª 6ª	MARCO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	PEDRO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	BETO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (14 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (11 A 14 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INICIANTE/INTERM. (12 A 17 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	THIAGO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INICIANTE ADULTO (A PARTIR DE 17 ANOS)	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00

VOLEIBOL INICIANTE (12 A 17 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	LÚCIA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INICIANTE (12 A 17 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	LUCIA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
SESC CLUBE DE CORRIDAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 7:50	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00
COMBO MODALIDADES							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO + NATAÇÃO INICIANTE ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
MUSCULAÇÃO + HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
MUSCULAÇÃO + HIDROGINÁSTICA	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 8:20	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00
MUSCULAÇÃO + RITMOS	19:10 AS 20:00	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 118,00	R\$ 182,00	R\$ 175,00	R\$ 235,00
PLANOS ANUAIS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
PACOTE FITNESS (GINÁSTICA LOCALIZADA, CICLISMO INDOOR, MUSCULAÇÃO, TREINAMENTO FUNCIONAL E HIIT)	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	91,20	100,80	128,80	183,20
MUSCULAÇÃO	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	59,20	64,80	86,40	118,40
HIDROGINÁSTICA OU NATAÇÃO 2X SEMANA	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	69,60	77,60	102,40	139,20
HIDROGINÁSTICA OU NATAÇÃO 3X SEMANA	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	86,40	95,20	128,80	172,00
OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	27,00	29,00	40,00	53,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	13,50	14,50	20,00	26,50
DANÇAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BALLET				R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
JAZZ				R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00

OUTROS SERVIÇOS	TRAB. CBST	CONVÊNIO	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
A ESCOLA VEM AO SESC	00(POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)			
	POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)			

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
