

ATIVIDADES

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
ALONGAMENTO	08h às 08h50	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
ALONGAMENTO	17h às 17h50	3ª e 5ª	JUNIOR	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
CICLISMO INDOOR	17h10 às 18h	2ª/4ª/6ª	LILIANA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
GINÁSTICA LOCALIZADA	19h10 às 20h	2ª/4ª/6ª	SANDRA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
MUSCULAÇÃO	06h às 22h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
MUSCULAÇÃO	8h às 12h	SÁBADO	DIVERSOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
PACOTE FITNESS	forme a grade hor	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PILATES	07h10 às 08h	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	18h10 às 19h	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	16h às 16h50	4ª e 6ª	JÚNIOR	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	18h10 às 19h	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	08h às 08h50	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	10h às 10h50	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	11h10 às 12h	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	09h às 09h50	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	06h10 às 07h	3ª e 5ª	ROSANE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	12h10 às 13h	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	19h10 às 20h	3ª e 5ª	SANDRA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	07h às 07h50	4ª e 6ª	ROSANE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	09h às 09h50	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00

ATIVIDADES AQUÁTICAS

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA	09h às 09h50	3ª e 5ª	ROSANE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	10h às 10h50	3ª e 5ª	ROSANE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	12h10 às 13h	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	16h às 16h50	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	17h10 às 18h	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	07h às 07h50	2ª, 4ª e 6ª	SILVANIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00

HIDROGINÁSTICA	08h às 08h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	09h às 09h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	16h às 16h50	2ª, 4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	20h às 20h50	2ª, 4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	06h às 06h50	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	06h às 06h50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	07h às 07h50	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07h às 07h50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	08h às 08h50	3ª e 5ª	MÔNICA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08h às 08h50	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	09h às 09h50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	10h10 às 11h	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	11h10 às 12h	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 12 ANOS	11h10 às 12h	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	12h10 às 13h	3ª e 5ª	MÔNICA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	13h às 13h50	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO /RAIA LIVRE	13h às 13h50	3ª e 5ª	JÚNIOR	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	14h às 14h50	3ª e 5ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 12 ANOS	14h às 14h50	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 12 A 14 ANOS	15h às 15h50	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	16h às 16h50	3ª e 5ª	SANDRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17h10 às 18h	3ª e 5ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	18h10 às 19h	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18h10 às 19h	3ª e 5ª	JUNIOR	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO AVANÇADO ADULTO	19h10 às 20h	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	20h10 às 21h	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	14h às 14h50	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	14h às 14h50	4ª e 6ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 14 ANOS	14h às 14h50	4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	15h às 15h50	4ª e 6ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL - 09 A 14 ANOS	15h às 15h50	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	16h às 16h50	4ª e 6ª	MÔNICA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	06h às 06h50	2ª, 4ª e 6ª	SILVANIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	06h às 06h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07h às 07h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08h às 08h50	2ª, 4ª e 6ª	MAYRA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	09h às 09h50	2ª, 4ª e 6ª	MAYRA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	10h às 10h50	2ª, 4ª e 6ª	MONICA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 14 ANOS	10h às 10h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	11h10 ÀS 12h	2ª, 4ª e 6ª	ALEXANDRE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	11h10 ÀS 12h	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	12h10 ÀS 13h	2ª, 4ª e 6ª	MÔNICA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO / RAIÁ LIVRE	13h às 13h50	2ª, 4ª e 6ª	JÚNIOR	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 6 A 8 ANOS	15h10 às 16h	2ª, 4ª e 6ª	KAREN	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	17h10 ÀS 18h	2ª, 4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17h10 ÀS 18h	2ª, 4ª e 6ª	KAREN	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	18h10 ÀS 19h	2ª, 4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18h10 ÀS 19h	2ª, 4ª e 6ª	JUNIOR	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h	2ª, 4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	19h10 às 20h	2ª, 4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20h às 20h50	2ª, 4ª e 6ª	KAREN	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	09h às 09h40	2ª, 4ª, 6ª	MÔNICA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO BEBÊ I - 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	09h às 09h40	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	09h40 às 10h20	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	15h às 15h40	3ª e 5ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	15h40 às 16h20	3ª e 5ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
SESC CLUBE DE CORRIDAS							
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE DE CORRIDAS	07h às 08h	3ª /5ª	ROSANE	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00
COMBO MODALIDADES							
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB /CLUBE DE CORRIDAS 2X	07h ÀS 08h	3ª/5ª	ROSANE	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / HIDROGINÁSTICA 3X	20h às 20h50	2ª/4ª/6ª	LILIANA	R\$ 145,00	R\$ 160,00	R\$ 215,00	R\$ 289,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / NATAÇÃO 2X	13h às 13h50	3ª/5ª	JÚNIOR	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / NATAÇÃO 3X	13h às 13h50	2ª/4ª/6ª	JÚNIOR	R\$ 145,00	R\$ 160,00	R\$ 215,00	R\$ 289,00

PLANOS ANUAIS							
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MODALIDADES (PACOTE FITNESS, MUSCULAÇÃO, NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA) QUE FAZEM PARTE DO PLANO ANUAL POSSUEM 30% DE DESCONTO							
OUTROS SERVIÇOS							
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	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	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			
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 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 HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES
